

Tutkimusmatka tunteisiin

Tunne- ja tietoisuustaitoja
varhaiskasvatuksessa nukketeatterin avulla

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja
nuorisotyö
Opinnäytetyö
Kevät 2018
Terhi Kopra 1600312
Teea Valve 1500166

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

KOPRA, TERHI
VALVE, TEEA:

Tutkimusmatka tunteisiin
Tunne- ja tietoisuustaitoja
varhaiskasvatuksessa nukketeatterin
avulla

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehdon
opinnäytetyö, 47 sivua, 33 liitesivua

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön keskeisimmät teoreettiset lähtökohdat olivat tunnekasvatus, emotionaalisen kompetenssin kehittyminen sekä tietoisuustaidot.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda varhaiskasvatukseen soveltuva toiminnallinen malli, jolla voidaan tukea lasten tunnetaitojen ja itsetuntemuksen kehittymistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää lasten tunnetaitoja, erityisesti kykyä tunnistaa, nimetä sekä säädellä tunteita. Tuotoksena syntyi neljän kerran tunnekasvatuskokonaisuus käsinukkejen Napen ja Nellan matkassa.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Vuokkoharjun päiväkodissa, 4-5 vuotiaiden lasten pienryhmässä. Kokoonnuimme pienryhmän kanssa kerran viikossa käsittelemään yhden tunneparin teemaa. Tunneparit olivat tutustuminen ja turvallisuus, ilo ja suru, viha ja rakkaus sekä pelko ja rohkeus. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi toimeksiantajalle tunnekasvatuskansio, joka sisältää kirjalliset ohjeet jokaisesta teemasta sekä ohjauksissa käytettävät materiaalit.

Toimeksiantajalta saadun palautteen sekä itsearvioinnin perusteella todettiin, että tutkimusmatka tunteisiin Napen ja Nellan seurassa oli kokonaisuutena toimiva ja tarkoituksen mukainen lasten tunne- ja tietoisuustaitojen lisääjänä.

Asiasanat: varhaiskasvatus, tunnekasvatus, tunnetaidot, emotionaalinen kompetenssi, nukketeatteri, tietoisuustaidot

Lahti University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services

KOPRA, TERHI

VALVE, TEEA:

Exploring emotions
Early childhood emotional education
through puppet theater

Bachelor's Thesis in social pedagogy for early childhood and youth
education, 47 pages, 33 pages of appendices

Spring 2018

ABSTRACT

The main theoretical bases of the thesis were emotional education, development of emotional competence, and awareness skills.

The functional thesis aims to create a model suitable for early childhood education that can support the development of the child's emotional skills and self-knowledge. The aim of the thesis was to develop the children's talents, especially the ability to identify, name and regulate feelings. The output of the thesis is a set of four emotional education themes with hand puppets called Nappe and Nella.

The functional part of the thesis was implemented at the Vuokkoharju kindergarten in a small group of children between the ages of four and five. The group met once a week to deal with pairs of contrasting emotions. The emotional themes of the thesis were meeting with new people and security, happiness and sadness, love and hate, fear and courage. As a result of the thesis, an emotional education folder was created for the client, containing written instructions for each theme as well as materials used in the meetings.

Based on the feedback from the client and self-evaluation, it can be stated that the exploration to emotions with Nappe and Nella succeeded, and it fulfilled the purpose of increasing children's emotional and awareness skills.

Key words: early childhood education, emotional education, emotional skills, emotional competence, puppet theater, awareness skills

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Tarkoitus ja tavoite	3
2.2	Toimeksiantaja	4
2.3	Tiedonhaku	4
3	TUNNETAIDOT	5
3.1	Tunteet	6
3.2	Tunnetaitojen merkitys	7
3.3	Lapsen tunne-elämän kehitys	9
3.4	Tietoisuustaidot osana tunnetaitoja ja tietoisien läsnäolon harjoittaminen	10
3.5	Tunne- ja tietoisuustaidoista tutkittua	12
4	TUNNETAIDOT VARHAISKASVATUKSESSA	15
5	TOIMINNAN SUUNNITTELU	18
5.1	Toiminnan tavoitteet ja arviointisuunnitelma	19
5.2	Ryhmän taustatiedot	19
5.3	Nukketeatteri pedagogisena välineenä	20
5.4	Harjoitteiden valinta ja testaus	20
6	TOTEUTUS	22
6.1	Ensimmäinen ohjauskerta – Tutustuminen ja turvallisuus	22
6.2	Toinen ohjauskerta – Ilo ja suru	24
6.3	Kolmas ohjauskerta – Viha ja rakkaus	26
6.4	Neljäs ohjauskerta – Pelko ja rohkeus	28
6.5	Tunnekasvatuskansio ohjauskerroista	30
7	ARVIOINTI	32
7.1	Toimeksiantajan ja kohderyhmän arviot	32
7.2	Itsearviointi	33
8	POHDINTA	36
8.1	Johtopäätökset	37
8.2	Jatkokehittämismahdollisuudet	38
8.3	Eettisyys ja luotettavuus	40

8.4	Prosessiarviointi	41
	LÄHTEET	44
	LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Lasten kasvuun ja kehittymiseen kuuluu paljon muutakin kuin laskemista, lukemista ja kirjoittamista (Jalovaara 2005, 92). Tämän päivän kasvatuksen haasteena on, että tiedon ohella opittaisiin myös elämisen taitoja. Yksi tällainen taito on tunne-elämän hallinta. (Jalovaara 2005, 69.)

Emootio eli tunnetila on sisäinen, liikkeelle paneva voima, jolla on suuri merkitys kaikessa lapsen käyttäytymisessä ja toiminnassa (Jalovaara 2005, 54). Tietoisuus omasta emotionaalisesta tilasta, emootioiden tunnistaminen sekä emotionaalisten ilmausten itsesäätely ovat perusedellytyksiä vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidoille (Laine 2005, 64–65). Tunnetaidot eli emootioiden käsittely ja hallinta auttavat selviytymään eri elämäntilanteissa sekä edistävät hyvinvointia (Jalovaara 2005, 98).

Mielenkiintomme tunnekasvatuksesta varhaiskasvatuksessa heräsi halusta vahvistaa lasten omia sisäisiä voimavaroja, kannustaa itseilmaisuun sekä tukea lasten terveen minäkuvan kehitystä. Myös tunne- ja tietoisuustaitojen ajankohtaisuus oli yksi syy aiheen valintaan.

Opinnäytetyönämme toteutamme neljä toiminnallista ohjauskertaa päiväkodissa. Ohjausten pääaiheena on tunnekasvatus ja jokaisella kerralla on oma teemansa, kuitenkin niin, että kaikki neljä ohjauskertaa ovat linkittyneinä toisiinsa. Valitut teemat ovat tutustuminen ja turvallisuus, ilo ja suru, viha ja rakkaus sekä pelko ja rohkeus. Tietoisien läsnäolon harjoittamiseen tutustutaan lyhyesti ohjauskertojen päätteeksi erilaisilla rentoutus- ja hengitysharjoituksilla. Ohjauskerroista ja niissä käytetyistä harjoitteista kootaan toimeksiantajalle tunnekasvatuskansio.

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Vuokkoharjun päiväkotikoti Kärkölästä, jonka Alppivuokot-ryhmästä päiväkodin henkilökunta valitsi lapset ohjattavaan pienryhmään. Pienryhmässä oli kuusi lasta, iältään 4-5-vuotiaita.

Tietoisuustaidot ovat nousseet viime aikoina julkisuuteen Helsingin yliopiston ja Folkhälsanin tutkimuskeskuksen tekemän tutkimuksen myötä.

Tutkimukseen osallistui 3500 koululaista 56 eri koulusta, jotka oli jaettu kolmeen eri ryhmään, joista yksi opetteli tietoisuustaitoja, yksi osallistui rentoutusharjoituksiin ja yksi ei tehnyt kumpaakaan edellä mainituista. (Repo 2017.)

Tutkimus mittasi lasten joustavuutta, psyykkistä sietokykyä, vahvuuksia, masennusta ja vaikeuksia. Tutkimus osoittaa, että tehdyt tietoisuustaitoharjoitukset paransivat lasten psyykkistä sietokykyä rentoutusharjoituksia selvästi enemmän. Myös muun muassa unen laatu, keskittymiskyky, koulumenestys ja kyky toimia toisten ihmisten kanssa paranivat sekä masennustuntemukset vähenivät. (Repo 2017).

Tunnetaidoista ja niiden opettelusta, etenkin koulumaailmassa, on uutisoitu jo pidemmän aikaa. Esimerkiksi Yle Uutisten artikkelissa Miksei meille koulu opettanut tätä? (Savolainen 2016) kerrotaan, että empatiakyky on kadoksissa, se näkyy lasten ja nuorten elämässä etenkin sosiaalisessa mediassa. Michiganin yliopiston vuonna 2013 tekemän tutkimuksen mukaan nykyopiskelijat ovat vähemmän empaattisia kuin ikätoverinsa olivat 1980-luvulla. Toisen asemaan asettumista ja empatiakykyä oppii vain toisten kanssa elämällä ja sitä halutaan opettaa koulussa. (Savolainen 2016.)

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka päätuotokset ovat toteutettu toiminnallinen tunneretki ohjauskokonaisuus ja tunnekasvatuskansio varhaiskasvatuksen henkilökunnan käytettäväksi tunneretkestä käsinukkejen Napen ja Nellan seurassa.

Toiminnallisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa, jolla voidaan kehittää käytänteitä. Toiminnallisen tutkimuksen kohteena on erityisesti vuorovaikutukseen pohjautuva ihmisten sosiaalinen toiminta ja tutkimus on tyypillisesti ajallisesti rajattu projekti, jonka aikana kokeillaan uusia tapoja toimia. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 16 – 17.)

2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on varhaiskasvatusikäisten lasten itsetuntemuksen ja tunnetaitojen lisääminen. Suunnittelemamme toiminnallisen tunnekasvatuskokonaisuuden tarkoituksena on auttaa lapsia tunnistamaan itsessään erityisesti turvallisuuden, ilon, surun, vihan, rakkauden, pelon ja rohkeuden tunteita sekä lisätä lasten kykyä käsitellä ja ymmärtää kyseisiä tunteita.

Työn tavoitteena on luoda toiminnallinen kokonaisuus, joka vuorovaikutuksen sekä toiminnallisten harjoitteiden kautta lisää lasten kykyä ymmärtää ja käsitellä tunteita. Tavoitteena on koota käsitellyistä teemoista ja käytetyistä harjoituksista tunnekasvatuskansio, joka sisältää yksityiskohtaisen ohjeistuksen tarinalliseen, neljää eri tunne paria käsittelevään tunneretkeen käsinukkejen parissa. Tätä kokonaisuutta voidaan jatkossa käyttää varhaiskasvatusympäristössä lasten tunnetaitojen ja itsetuntemuksen kehittämisessä.

2.2 Toimeksiantaja

Vuokkoharjun päiväkotito on 110-paikkainen päiväkotito Järvelän taajamassa Kärkölän kunnassa, se on kunnan ainoa päiväkotito. Sen lisäksi kunnassa päivähoitoa tarjoavat kunnalliset ja yksityiset perhepäivähoitajat.

Vuokkoharjun päiväkodissa on kuusi lapsiryhmää, jotka on jaettu lasten iän perusteella. Päiväkodissa työskentelee lastentarhanopettajien, hoitajien ja apulaisten lisäksi yksi erityislastentarhanopettaja, joka on kaikkien ryhmien käytettävissä.

Ryhmä, jossa opinnäytetyön toiminnallinen osuus suoritetaan, on nimeltään Alppivuokot. Ryhmän lapset ovat iältään 4-5-vuotiaita, joista lastentarhanopettaja ja hoitajat valitsevat heidän mielestään toiminnasta eniten hyötyvät lapset ohjattavaan kuuden hengen pienryhmään.

2.3 Tiedonhaku

Opinnäytetyömme tietoperusta on haettu pääasiassa Masto Finnan, Janetin (JAMK), Helsingin yliopiston Helda ja Lahden maakuntakirjaston tietokantojen sekä Google Scholar hakupalvelun kautta. Tutustuimme erilaisiin aiheeseen liittyviin pro gradu-tutkielmiin ja kokoomateoksiin. Tietolähteinä on käytetty myös jo ennestään tiedossamme olleita lähteitä, kuten varhaiskasvatuslakia ja valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelmaa. Hakusanoina käytimme sanoja: tunne, tunteet, tunnetaidot, tunnekasvatus, tietoisuustaidot, itsetuntemus, lapsen kehitys.

3 TUNNETAIDOT

Tunnetaidot ovat kykyä hallita hetken mielialjohteita, käsitellä aggressioita ja ongelmia, sietää turhautumista sekä kohdata aidosti ja suvaita erilaisia ihmisiä. Esimerkiksi taito leikkiä kaverin kanssa tai omien mielihalujen hillitseminen tavoitteen saavuttamiseksi, voivat tarkoittaa lapsen tunnetaitoja. (Jalovaara 2005, 96.) Lapsi, jolla on hyvät tunnetaidot, osaa tunnistaa ja nimetä omia sekä toisten tunteita. Hän myös osaa asettua toisen asemaan ja kykenee säätelemään omia tunteitaan, esimerkiksi rauhoittumaan nopeammin hermostuessaan. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75.)

Tunteva mieli on paljon nopeampi kuin järki, jolloin nopeat tunnereaktiot voivat saada ihmisen valtaansa ennen kuin hän itse edes ehtii tajuta, mitä tapahtuu (Isokorpi & Viitanen 2001, 28). Ihmisen ydintunteita ovat niin sanotut primaaritunteet. Ne ovat niitä tunteita, jotka aiheuttavat tietynlaisia reaktioita tietynlaisiin tilanteisiin, kuten suru menetyksen kohdatessa, pelko uhattuna ollessa tai kateus toisten saavutuksista. (Kanninen & Sigfrids 2012, 78.)

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä muokata ja mukauttaa omia sisäisiä tuntemuksia ja tunnetiloja sekä emotionaalisia reaktioita ympäristöön ja tilanteeseen sopiviksi. Tunneilmausten säätely luonnollisesti helpottaa toimimista erityisesti sosiaalisissa tilanteissa. Kyky kontrolloida omaa itseään ja käyttäytymistään linkittyvät taitavaan sosiaaliseen käyttäytymiseen. Sen sijaan heikko kontrolli ja tunteiden säätelyn vaikeudet ovat yhteydessä negatiiviseen sosiaaliseen käyttäytymiseen. (Neitola 2011, 37 & 39.) Kun lapsen tunnesysteemi on sekaisin, hän voi joutua primaaritunteiden valtaan liian herkästi. Tällöin hän voi kokea lamauttavaa pelkoa, raivokasta vihaa tai ahdistavaa häpeää siinä määrin, että hänen normaali toimintansa häiriintyy. (Kanninen & Sigfrids 2012, 78.)

Tehokas tunteiden säätely on sidoksissa tunteiden olemassaolon ja laadun tunnistamiseen (Neitola 2011, 38). Mitä paremmin lapsi ymmärtää,

että tunteet ovat keskeinen toimintaa säätelevä tekijä, sitä paremmin hän kykenee muodostamaan toimivia malleja omasta ja toisten ihmisten toiminnasta. Esimerkiksi ennakoimaan toisten toimintaa ja säätelemään omaa käyttäytymistään vuorovaikutustilanteissa. (Nummenmaa 2010, 175.)

3.1 Tunteet

Tunne on usein fyysinen, se tuntuu eri tavoin kehossa, esimerkiksi ilona sydämessä tai jännityksenä, joka salpaa hengityksen (Dunderfelt 2006, 62). Tunteet eivät kuitenkaan ole pelkästään ihmisen sisäisiä tapahtumia, vaan ne ovat myös sosiaalisia reaktioita. Ihmisen sisäiset tunnetilat välittyvät usein toisille ihmisille havaittavina, sekä näkyvinä, että kuuluvina käyttäytymisen muutoksina, tunteiden ilmaisuina. (Nummenmaa 2010, 76.)

Tunne on hyvin henkilökohtainen sisäinen olotila ja kokemus, jota voi olla hyvin vaikeaa ilmaista verbaalisesti. Vaikka kaksi ihmistä keskustellessaan päätyisivät siihen, että he tuntevat samoin, he eivät voi silti olla aivan varmoja siitä, miten yhteneväisiä heidän tunteidensa laatu, syvyys ja voima lopulta ovat. (Dunderfelt 2006, 61 – 62.)

Tunteiden kanssa toimeen tulemista opitaan lapsesta saakka. Kun lapsi kasvaa, hänen tunteensa tulevat todellisimmiksi. Tunteet voivat nopeastikin vaihdella laidasta toiseen ja niiden hallitseminen voi silloin tuntua erityisen vaikealta. Tunteet saattavat jopa vyöryä päälle kuin ukkospilvi ja joskus ne taas nostavat taivaisiin ja saavat hihkumaan. (Cacciatore & Karukivi 2014, 15 & 18.)

Tunteet, kuten kaikki muukin ihmisen ajattelu ja toiminta, perustuvat aivojen toimintaan (Nummenmaa 2010, 56). Tunteet syntyvät signaaleina aivoissa ja tuntuvat aistimuksina kehossa. Ne kuuluvat ajatuksina pään sisällä, näkyvät kasvojen ilmeissä sekä käytöksessä eri tilanteissa. Tunteet kuuluvat myös äänenpainossa, ne saavat toimimaan tai lamaantumaan paikoilleen. Tunteet tuskastuttavat, innostavat ja antavat voimaa. (Jääskinen 2017, 12 & 21.)

Keholliset reaktiot ovat keskeinen osa tunnekokemusta. Nummenmaan (2010) mukaan tunnekokemusten voidaan ajatella olevan niin merkityksellisiä ja voimakkaita juuri sen takia, että mielensisäiseen kokemukseen liittyy tietoisuus ja kokemus kehon toiminnan muutoksista (Nummenmaa 2010, 68).

Ihminen tunnistaa tunteen kokiessaan sen, mutta voi olla vaikea kuvata missä ja miten se tuntuu. Ihminen kuvaa tunteen jonain perustunteena; ilo, suru, viha, hämmästyminen, inho tai häpeä. Yleensä ihminen tunnistaa perustunteet ja pystyy nimeämään ne niin itsessään kuin muissa ihmisissä. Tunne on kuitenkin näiden lisäksi kaikkea muutakin ympäristöstä tulvivaa tietoa, joka yhdistyy ihmisen aivoissa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76.)

Jotta voimme ilmaista mielen sisäisen ja kehollisen reaktiomme sanoina ja merkityksinä, meidän on kyettävä tunnistamaan tietoisesti oma tunnetilamme ja siihen liittyvät keholliset tapahtumat. Lisäksi meidän tulee kyetä tunnistamaan ja kuvailemaan tapahtuma, joka on aiheuttanut tunteen. (Nummenmaa 2010, 82.) Jos ihminen ei pysty tunnistamaan tunteitaan, hän on niiden armoilla eikä välttämättä ole tietoinen tunteiden vaikutuksesta käyttäytymiseensä (Katajainen 2003, 157 – 158). Tunteiden kuuleminen edellyttää oman kehon kuuntelemista, aistimista. Pysähtymällä tunnustelemaan omaa olotilaansa, oppii vähitellen tunnistamaan ja kuulemaan tunteita. (Jääskinen 2017, 21 – 22.)

3.2 Tunnetaitojen merkitys

Tunnekasvatuksen tavoitteena on tietoisesti tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä nimetä tunteita sekä kykyä tunnistaa ja arvioida niitä itsessään sekä toisissa. Hyvät tunnetaidot omaava lapsi pystyy esimerkiksi myötäelämään toisten tunnekokemuksia sekä ymmärtämään tunneilmauksien herättämän vastakaibun ympäristössään.

Mitä tietoisempi lapsi on omakohtaisesta tunnekokemuksestaan, sitä paremmin hän pystyy tunnekokemustaan arvioimaan, luokittelemaan, vertailemaan ja ennen kaikkea säätelemään. Tämä kaikki on yhteydessä henkiseen hyvinvointiin, tasapainoon sekä itsetuntoon. Tunnetaitojen voidaan ajatella olevan hyvät silloin, kun tunteet viriävät tarkoituksenmukaisesti sekä sopivan voimakkaina käsillä olevaan tilanteeseen nähden. (Kokkonen 2010, 15 – 20.)

Jotta ihminen pystyy sosiaaliseen vuorovaikutukseen, hänellä täytyy olla kykyä tunnistaa, miltä toisesta ihmisestä tuntuu ja ihmisellä täytyy olla kyky asettua toisen ihmisen asemaan. Ilman tunteita ja niiden tunnistamista ihminen ei tule toimeen. Tämä seikka korostuu erityisesti ihmisten välisessä kanssakäymisessä. (Jalovaara 2005, 38.)

Viime vuosikymmenien tutkimusten valossa on ymmärretty, että sosiaalis-emotionaalinen älykkyys on yksi niistä taidoista, jolla ihminen pärjää paremmin maailmassa. Tämä ominaisuus sisältää viisi osa-aluetta, jotka ovat itsetuntemus, itsehallinta, vastuullinen päätöksenteko, sosiaalinen tietoisuus ja ihmissuhdetaidot. Sosiaalis-emotionaalisesti älykäs ihminen tunnistaa omat tunteensa ja ajatuksensa ja niiden vaikutukset tekemisiinsä ja päätöksiinsä, pystyy asettamaan tavoitteita ja selviää vastoinkäymisistä. Hän tekee ratkaisuja ja päätöksiä, joissa ottaa myös muut huomioon, ymmärtää toisten ajatuksia ja tunteita, sekä tuntee syvää yhteyttä muihin ihmisiin ja kykenee selvittämään ristiriitatilanteet. (Hawn 2013, 40 – 41.)

Puutteelliset sosiaalis-emotionaaliset taidot puolestaan näkyvät kykenemättömyytenä selviytyä emotionaalisesti riittävän hyvin erilaisista tilanteista. Tällöin ihminen joutuu jatkuvasti tuntemaan esimerkiksi riittämättömyyden, avuttomuuden, häpeän, epätoivon, vihan tai turhautumisen tunteita, eikä hänellä ei ole tyydyttävää tapaa selviytyä sietämättömistä emotioista. (Isokorpi & Viitanen 2001, 168.)

3.3 Lapsen tunne-elämän kehitys

Tunteet eroavat monista muista ihmisen sosiaalisista- ja ajattelutoiminnoista siinä, että ne ovat merkittävällä tavalla läsnä elämässämme syntymästä lähtien. Tunnemekanismit ovat olemassa heti syntymästä asti aivoissamme, mutta ne täytyy virittää toimimaan oikeanlaisessa kasvuympäristössä. (Nummenmaa 2010, 165).

Ihminen on syntyessään kokonaisvaltaisesti egoisti, mutta samalla pieni lapsi on myös välittömässä yhteydessä ympäristöönsä kokoajan. Hän myötäelää tietämättään ja tahtomattaan kaiken ympärillään tapahtuvan ja vallitsevan tunneilmaston. Pienen lapsen maailma on jakautumaton, kaikki on minun, jolloin esimerkiksi yhteentörmäykset toisten lasten kanssa ovat väistämättömiä. Lapsi tarvitsee tässä vaiheessa elämäänsä vielä vierelleen sovittelijaa ja tunteiden sanoittajaa. (Jantunen & Ojanen 2011, 140 – 141.)

Emotionaalisen kompetenssin eli niin sanotun tunneälykkyyden kehittyminen voidaan ajatella syntymästä alkavana, koko lapsuuden kestäväenä prosessina. Emotionaalinen kompetenssi on perusedellytys vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidoille. Sillä tarkoitetaan kykyä käsitellä omia emootioitaan, tunnistaa toisen emootioita sekä kykyä tulla toimeen omien ja toisten emootioiden kanssa. (Laine 2005, 64.) Lapsi, jonka sosioemotionaalinen kompetenssi on hyvä, osaa ymmärtää ja tulkita sosiaalisia tilanteita. Lisäksi hän osaa hallita tunnereaktioitaan, mikä auttaa häntä toimimaan tarkoituksenmukaisesti vaihtelevissa sosiaalisissa tilanteissa. (Lappalainen, Hotulainen, Kuorelahti & Thuneberg 2008, 120.)

Pienen lapsen tunne-elämä on aluksi hyvin alkukantaista ja mustavalkoista (Nurmi 2013, 31). Mutta jo vastasyntyneet pyrkivät ilmaisemaan emootioitaan aikuisille, ja tunneilmaisut, kuten itkeminen, on lapsen ensimmäinen keino olla yhteydessä ympäristöönsä. Vauvoilla on kyky tunnistaa tunteita muiden kasvoilta sekä kyky muodostaa kasvoilleen samanlaisia tunneilmeitä kuin aikuisilla (Nummenmaa 2010, 165 – 167). Pieni lapsi kykenee tuntemaan yksinkertaisia tunteita, kuten ilo ja suru,

muttei vielä säätelmään niitä, esimerkiksi vaimentamalla kielteisiä tunteita. (Nummenmaa 2010, 181.)

Tunteiden kokeminen ja viestiminen sekä tunteiden säätelminen ja tietoinen ymmärrys kehittyvät nopeasti (Nummenmaa 166). Ne ovat asteittain kehittyvä taito ja leikki-ikäisellä lapsella on jo laajempi tunnekirjo sekä useimmat perusemootioista (Nurmi 2013, 42). Oppiessaan puhumaan ja ymmärtämään kieltä, lapset kykenevät käsittelemään omia ja toisten tunteita kielellisesti. Kun lapsi pystyy puhumaan, hän voi nimetä tunteita, reagoida niihin sekä keskustella niistä muiden kanssa. (Laine 2005, 67.)

Vähitellen lapsi ei ainoastaan koe emootioita ja ilmaise niitä, vaan hän myös ajattelee niitä (Laine 2005, 67). Lapsi työstää tunnekokemuksia erityisesti leikin ja mielikuvituksen avulla. Noin kolmevuotiaat lapset kykenevät jo päättelämään ja kuvailemaan erilaisten tunteiden aiheuttamia tapahtumia toisissa ihmisissä ja ymmärtämään, millaiset tapahtumat tyypillisesti aiheuttavat tunteita. Tällöin lapsi voi myös oppia vaikuttamaan toisten tunteisiin oman käyttäytymisensä avulla. (Nummenmaa 2010, 174.) Noin neljänneen syntymäpäivänsä lähestyessä lapsi oppii ymmärtämään, että hänen tunteensa ja ajatuksensa ovat hänen omiaan ja erillisiä toisten ihmisten ajatuksista ja tunteista, jolloin hän myös pystyy asettumaan toisen ihmisen asemaan (Einon 2002, 107).

3.4 Tietoisuustaidot osana tunnetaitoja ja tietoisien läsnäolon harjoittaminen

Erityisen tärkeä tunnetaito on tunteiden sietäminen (Cacciatore & Karukivi 2014, 18). Tunteiden sietämisen menetelmänä opinnäytetyössämme toimii tietoisien läsnäolon harjoitukset. Tietoisella läsnäololla pyritään kohti avointa ja hyväksyvää suhtautumista erilaisiin tunteisiin kohtaan.

Tietoisuustaidoilla osana tunnekasvatusta yritetään opettaa erilaisten tunteiden sietämistä siten, että ei välttele, pakene, hyökkää, vääristele tai tuomitse mitään tunnetta. Pyritään ennemminkin siihen, että lapsi on

valmis käsittämään kunkin hetken sellaisena kuin se on tässä ja nyt, ilman arvottamista tai tuomitsemista. (Kåver 2008, 30.)

Erilaisten tunteiden hyväksyminen ei tarkoita sitä, että lapsi pitäisi jotakin tunnetta automaattisesti hyvänä tai oikeana, vaan että hän kelpuuttaa tunteen ilman varauksia. Hyväksyminen on enemmänkin vapautumista ajattelusta, että asioiden "pitäisi" tai "täytyisi" olla jollakin tavoin. (Kåver 2008, 31 – 32.) Silloin kun ihminen ymmärtää jonkin ilmiön kunnolla, se vapauttaa turhista ennakkoluuloista, käyttäytymistä ja tunne-elämää ymmärrettäväksi tekevä tietoisuus auttaa näkemään sisäiset voimavarat (Jalovaara 2005, 29).

Tunteilla on suuri sija ihmisen elämässä. Silloin kun jokin tunne on ”päällä”, se voi tuntua hyvinkin voimakkaalta ja raskaalta, jolloin se valtaa koko mielen. Tunne on kuitenkin liikkuva ja omaa oloaan on mahdollista helpottaa halutessaan, kun oivaltaa tunteiden olevan elävää virtausta. Tunteesta voi irrottautua, se vaatii kuitenkin itsetuntemusta ja mielensä tutkimista. (Dunderfelt 2006, 62.) Ihmisellä on luontainen taipumus pyrkiä miellyttävään tasapainoiseen olotilaan. Kun ihminen tunnistaa ja hyväksyy tunteensa, hän pystyy myös vaikuttamaan siihen, kuinka pitkään ja voimakkaasti hän tuntee. Pitkään jatkunut epämiellyttävä olotila saa ihmisen voimaan huonosti niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. (Kanninen & Sigfrieds 2012, 82.)

Tietoinen läsnäolo ei ole rentoutumista tai mielen tyhjentämistä vaan pysähtymistä kehon tuntemusten ja mielen sisällön ääreen. Pysähtymällä tutkimaan mielen sisältöä ja kehon tuntemuksia, voi oppia tunnistamaan sellaisia tunteita ja ajatuksia, joista ei ole aiemmin ollut tietoinen. (Myllyviita 2016, 31.)

Tietoisien läsnäolon harjoituksia ja keskittymismeditaatiota on harjoitettu tuhansia vuosia. Ne ovat tekniikoita, joiden tarkoituksena on rauhoittaa ja lisätä keskittymistä. Meditaation avulla harjoitetaan mieltä ja virittäytytään tarkkailemaan hetkeä arvostelematta ja avoimesti. Meditaatioharjoitteet

voidaan jakaa keskittymismeditaatioon ja tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. (Willard 2013, 14 – 15.)

Tietoisien läsnäolon harjoituksissa kiinnitetään huomio siihen, minne mieli menee, koska sillä harjoitetaan metatietoisuutta. Metatietoisuus on tuntemusten, ajatusten ja tunteiden tiedostamista harjoituksen hetkellä. (Willard 2013, 15 – 16.) Tietoinen läsnäolo on sanansa mukaisesti tietoisuutta sen hetken omista ajatuksistaan, tunteistaan ja ympäristöstään sekä niiden hyväksymistä ilman arvostelua, avoimesti ja uteliaasti (Hawn 2013, 43).

Keskittymismeditaatiossa huomio keskitetään ulkoiseen, esimerkiksi kynttilän liekkiin tai tauluun ja aina kun havaitaan häiriötekijä, se asetetaan sivuun ja kohdistetaan huomio takaisin keskittymisen kohteeseen. Tunnetuimpia keskittymismeditaation muotoja ovat muun muassa jooga ja Tai-chi. (Willard 2013, 15 – 16.) Niin lapset kuin aikuiset hyötyvät tietoisuustaitojen hyvistä vaikutuksista kehoon ja mieleen (Willard 2013, 19).

3.5 Tunne- ja tietoisuustaidoista tutkittua

Huilla ja Isokoski (2013) ovat tutkineet Pro gradu-tutkielmassaan esi- ja alkuopettajien näkemyksiä lapsien tunnetaidoista sekä niiden merkityksestä opetuksessa. Tutkimuksessa oli kysytty 31 lastentarhanopettajan ja opettajan ajatuksia tunnetaidoista ja niiden opettamisesta. Opettajat pitivät tunnetaitojen harjoittelua tärkeänä ja olivat sitä mieltä, että ne ovat yksi elämässä pärjäämisen peruspilareista. Tunnetaitoja pidettiin myös oleellisena pohjana oppimiselle, sillä vasta tasapainoisessa tilassa lapsi pystyy keskittymään kunnolla oppimiseen. Tutkimuksen mukaan tunnetaitojen osaaminen vaikutti lasten oppimiskykyyn, itsetuntemukseen ja sosiaalisiin taitoihin. (Huilla & Isokoski 2013, 77.)

Huillan ja Isokosken (2013) tutkimuksessa opettajat pitivät lasten tunnetaitoja hyvin vaihtelevina. Tärkeinä taitoina opettajat pitivät tunteiden

tunnistamisen kykyä sekä empatiakykyä. Niillä lapsilla, joiden tunnetaidot koettiin heikkoina, oli haasteita muun muassa omien tunteidensa säätelyssä, muiden tunteiden huomioimisessa sekä ristiriitatilanteiden selvittämisessä. (Huilla & Isokoski 2013, 81.)

Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnassa on käynnistynyt 2017 vuoden alkupuolella kasvatustieteen tohtori Hanna Järvenojan johtama ja Suomen Akatemian rahoittama tutkimushanke, jossa on tavoitteena saada tutkimustietoa kouluikäisten lasten tunnetaidoista. Hankkeen nimi on Tunteiden säätely osana perusasteen oppilaiden oppimisprosessia. (Oulun yliopisto 2017.)

Tutkimusaineisto tullaan kokoamaan Oulun normaalikoulun oppilaiden keskuudesta. Vaikka motivaatiota ja kykyä säädellä tunteita pidetään keskeisinä taitoina oppimiselle ja erilaisissa elämän tilanteissa viihtymiselle, niiden kehittäminen on melko vähäistä kun puhutaan oppimisen taidoista, tunteita on tutkittu vähän aidoissa oppimisympäristöissä. (Oulun yliopisto 2017.) Tutkimushanke on vasta alussa, eikä siitä ole vielä esittää tutkimustuloksia.

Tietoisuustaitoja on viime vuosina tutkittu maailmalla paljon (Mind@work 2017). Suomessa kaksi varsin tuoretta tietoisuustaitoihin liittyvää tutkimushanketta ovat nousseet viime aikoina otsikoihin, ne ovat Foklhälsanin tutkimuskeskuksen ja Helsingin yliopiston tutkimusprojekti Terve Oppiva Mieli ja Helsingin yliopiston Pieni Oppiva Mieli.

Pieni Oppiva Mieli-tutkimushankkeen rahoittaja on Hawn-säätiö ja sen tarkoituksena on kehittää MindUp™-opetusohjelmaa varhaiskasvatuksessa, tutkimus on myös osa LASSO – Lasten stressinsäätely ja oppiminen-tutkimushanketta. Tutkimukseen osallistui vuosina 2015-2017 yli 500 lasta ja huoltajaa yli 20 päiväkodista pääkaupunkiseudulla. Pieni Oppiva Mieli-tutkimukseen liittynyt opetusohjelman toteutus on päättynyt tutkimuksessa mukana olleissa päiväkodeissa ja tutkimustulosten käsittely on meneillään. (Pieni Oppiva Mieli 2017.)

Folkhälsanin tutkimuskeskuksen ja Helsingin yliopiston yhteistyössä tekemä tutkimus- ja kehittämishanke Terve Oppiva Mieli keskittyi terveyden, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämisiin. Tutkimus toteutettiin vuosina 2014-2016 ja siihen osallistui 3000 12-15-vuotiasta koululaista. Ensimmäisen tutkimusaallon tuloksen kertovat, että 70-85% tietoisuustaito-opetusta saaneista (N=360) raportoivat harjoitteiden auttaneen heitä stressin ja tunteiden hallinnassa, unen saamisessa, sosiaalisissa suhteissa ja koulumenestyksessä. (Terve Oppiva Mieli 2017.)

Tutkimustulosten mukaan tietoisuustaitojen säännöllisellä harjoittamisella on monia hyviä vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin. Muun muassa tutkimukseen osallistuneiden lasten ja nuorten psyykkinen joustavuus lisääntyi ja masentuneisuus väheni. Tutkimuksen loppuartikkelia ei ole vielä julkaistu hankkeen sivuilla. (Terve Oppiva Mieli 2017.)

4 TUNNETAIDOT VARHAISKASVATUKSESSA

Hyvä oppimisympäristö on sellainen, joka tarjoaa mahdollisuuden aktiivisuuteen, leikkiin, tutkimiseen, itseilmaisuus ja kokemiseen sekä on oppimista, kehitystä ja vuorovaikutusta tukeva (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 23). Jotta lapsi pystyy tulemaan toimeen ja olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa, täytyy hänellä olla kyky tunnistaa omat tunteensa ja kyky asettua toisen asemaan (Jalovaara 2005, 38).

Lapsen tunne-elämän kehityksen tukeminen on tärkeää aloittaa jo varhain, sillä tunne-elämän kehityksen ensimmäinen herkkyysvaihe on varhaislapsuudessa. Tällöin lapsi on erityisen herkkä tunnekasvatukselle. (Isokorpi & Viitanen 2001, 159.) Vanhempien ohella myös lasta hoitavilla muilla aikuisilla on tärkeä rooli lapsen emotionaalisten reaktioiden säätelyssä. Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on tukea lapsen myönteistä emotionaalista kehitystä, auttaa lasta omien emootioiden tiedostamisessa, muiden emootioiden havaitsemisessa sekä emotionaalisten reaktioiden käsittelyssä ja säätelyssä. (Laine 2005, 69.)

Emotionaalisen kompetenssin kehittymiseksi lapsi tarvitsee kokemuksia sekä mahdollisuuksia erilaisten emootioiden ilmaisemisesta omalla tavallaan. Vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan käymät keskustelut tunteista lapsen kanssa edistävät tätä prosessia huomattavasti. Se, miten lapsi oppii ymmärtämään emootioita, on vahvasti sidoksissa siihen, minkälaista tukea hän saa vanhemmiltaan sekä muilta kasvattajilta. (Laine 2005, 70.) Lapset, jotka keskustelevat usein omien ja muiden tunteiden syistä, ovat yleensä kehittyneempiä emotionaalisen ymmärtämisen saralla kuin lapset, jotka eivät juurikaan keskustele tunteista (Laine 2005, 68).

Kaikkea varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaa varhaiskasvatustilaki ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet-niminen asiakirja. Varhaiskasvatustilain (36/1973) mukaan varhaiskasvatus tulee olla monipuolista pedagogista toimintaa, josta saa hyviä oppimiskokemuksia.

Varhaiskasvatuksen tulee ohjata lasta eettiseen toimintaan ja kehittää lapsen vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. (Varhaiskasvatustilaki 36/1973, 2§.) Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lapsella on oikeus käsitellä tunteita ja ristiriitoja sekä ilmaista itseään ja ajatuksiaan, jonka vuoksi varhaiskasvatuksessa on tarjottava lapselle mahdollisuuksia opetella tunnetaitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19.)

Lasten emotionaalisen kompetenssin kehitystä tulee tukea varhaiskasvatuksessa päivittäin eteen tulevissa luonnollisissa tilanteissa sekä säännöllisesti rakentaa toimintatuokioita ja opetustilanteita, joissa pohditaan ja harjoitellaan emotionaalisten reaktioiden säätelyä. (Laine 2005, 72.) Lasta pitää rohkaista, auttaa ja ohjata tunteiden tunnistamisessa, ilmaisussa ja säätelyssä. Lasten kanssa tulee harjoitella toisen asemaan asettumista, asioiden tarkastelua eri näkökulmista sekä ristiriitojen ratkaisua toiset huomioonottavasti. Tunnetaitoja vahvistetaan opettelemalla havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään erilaisia tunteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 23.)

Yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä on luoda pohja lapsen terveyttä ja hyvinvointia edistävälle elämäntavalle. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi leikki, retkeily ja ohjattu liikunta. Erilaiset ryhmäliikuntatuokiot lisäävät lapsen vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Ryhmätoiminnot ovat hyvä tilaisuus opettaa lapselle tunnetaitoja, sillä niiden opetus ei aina tarvitse olla oppituntimuotoista vaan tunnetaitoja voidaan opetella arjen tilanteissa kuten riitojen selvittelyssä ja satutuokiossa (Tunteesta tunteeseen, 2013).

Lapsiryhmässä, jota aikuinen ei ohjaa lainkaan, on monia vaaroja sille, että tunnetaidot vinoutuvat. Tunnetaitojen oppiminen on pysähtymätön prosessi ja jos aikuinen ei ohjaa lapsia esimerkiksi ristiriitatilanteissa, voi lapsi oppia vähättelemään itseään ja alistumaan tai vaihtoehtoisesti alistamaan ja määräälemään. Aikuisen on tärkeää seurata lapsiryhmän

sosiaalisia suhteita ja ohjata lapsia kunnioittamaan tasa-arvoisuutta.
(Tunteesta tunteeseen, 2013.)

Hyvät sosiaaliset taidot edellyttävät tunnetaitoja ja ne ovat oman ja lähipiirin onnellisuuden ja elämänhallinnan kannalta niin merkityksellisiä taitoja, että niitä pitää opetella järjestelmällisesti, arjen opettavien tilanteiden lisäksi. Tunneilmausten ja käyttämisen säätely sekä omien tunteidensa kanssa toimeen tuleminen luovat pohjaa lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä sille, että lapsi selviää paremmin elämän haasteista.
(Tunteesta tunteeseen, 2013.)

5 TOIMINNAN SUUNNITTELU

Luomme varhaiskasvatukseen soveltuvan tunnekasvatuksen toiminnallisen kokonaisuuden, jota voidaan käyttää noin 3-5-vuotiaiden lasten ohjaamiseen. Mallissa on neljä erillistä ohjauskertaa, joiden teemat ovat turvallisuus ja tutustuminen, ilo ja suru, viha ja rakkaus sekä pelko ja rohkeus. Kokonaisuus toteutetaan neljän viikon aikana. Ohjaukset toteutuvat kerran viikossa, noin puolen tunnin pituisina.

Ensimmäisen ohjauskerran teemaksi valittiin tutustuminen ja turvallisuus, jotta ohjaajat ja lapset tutustuvat toisiinsa ja ryhmään saadaan luotua turvallinen tunneilmapiiri, jossa jokainen lapsi voi olla oma itsensä, joka on äärimmäisen tärkeää tunnekasvatustuokioissa. Ilo, suru, viha, rakkaus, pelko ja rohkeus valittiin muiden kertojen teemoiksi siksi, että ne ovat kaikki lapsen maailmaan kuuluvia tunteita, joiden käsittelystä lapsen hyötyvät. Joukossa on tunteita, joiden käsittely voi olla helpompaa ja niitä, joiden käsittely voi olla lapsille vaikeampaa.

Ohjauskertojen menetelminä on käytetty muun muassa narratiivisuutta, tarinallisuutta, nukketeatteria sekä erilaisia toiminnallisia harjoitteita. Menetelmät valittiin sillä perusteella, että ohjaamistilanteen tulisi olla lapsille monipuolinen ja hauska, jotta se tukisi mielenkiinnon ylläpitoa ja tunnetaitojen oppimista. Harjoitteet sisältävät piirtämistä, keskustelua ja erilaisten kuvien valitsemista oman mielen mukaan.

Jokainen ohjauskerta alkaa käsinukkejen vuoropuhelulla, joka johdattaa ryhmän päivän aiheeseen. Tämän jälkeen tulee ohjauskerran teemaan sopivien toiminnallisten harjoitteiden vuoro, harjoitteita yhdellä ohjauskerralla on noin yhdestä kahteen erilaista. Jokainen ohjauskerta päättyy tietoisuustaitoharjoitukseen, jossa lapset rauhoittuvat tutkimaan omia aistimuksia ja tunteitaan.

Jokaisen lasten kanssa tehdyn harjoitteen tavoitteena on auttaa lasta tunnistamaan, ymmärtämään ja käsittelemään kulloinkin teemana olevia tunteita. Harjoitteiden tavoitteen täyttymisestä on kuitenkin näin lyhyessä ajassa, kuin neljä viikkoa, vaikea saada selviä tuloksia näkyviin. Koemme,

että tämä tavoite saavutetaan, kun lapset osallistuvat harjoitteisiin ja esimerkiksi sanoittavat omia tunteitaan.

Ohjauskokonaisuudesta haluttiin luoda toimeksiantajalle jäävä tunnekasvatuskansio, joka sisältää kaikista teemoista yhteen kootut vuorosanat, yksityiskohtaiset ohjeet harjoituksista sekä kaiken muun tarvittavan materiaalin harjoitusten toteuttamiseen.

5.1 Toiminnan tavoitteet ja arviointisuunnitelma

Tavoitteenamme on luoda varhaiskasvatusympäristöön sopiva toiminnallinen kokonaisuus lasten tunnetaitojen ja itsetuntemuksen kehittämiseen. Kokonaisuuteen kuuluvien neljän toiminnallisen ohjauskerran aikana tarkoituksenamme on tutustuttaa lapset erilaisiin tunteisiin, niiden hyväksymiseen sekä tunnistamiseen omassa mielessä ja kehossa. Lisäksi tavoitteenamme on koota tunnekasvatuskansio toteutetusta toiminnallisesta kokonaisuudesta. Kansion sisältämän ohjeistuksen avulla toiminnallinen kokonaisuus voidaan toteuttaa ja sitä voidaan kehittää eri ohjaajien toimesta myöhemmin.

Toiminnan arviointia tehdään sivusta seuranneiden päiväkodin henkilökunnan palautteella, lasten näkökulmalla sekä itsearviointilla. Päiväkodin henkilökunnan arviota varten laadimme arviointipohjan, johon merkitsimme muutamia asioita, joista ainakin halutaan saada palautetta.

5.2 Ryhmän taustatiedot

Kun ryhmätoimintaa suunnitellaan, tulee aluksi selvittää ohjattavaan ryhmään osallistuvien lukumäärä, ikä, taidot ja muut erityispiirteet. Tämän kaltainen taustatieto auttaa ohjaajaa suunnittelemaan ryhmälle sopivaa toimintaa. Koska ohjaustilanteet vaihtelevat hyvistä taustatiedoista ja suunnittelusta huolimatta sekä ohjattavan ryhmän koostumuksesta, iästä ja vireystilasta johtuen, tulee ohjaajan olla joustava ja valmis muuttamaan ohjaussuunnitelmaa tilanteen mukaan. (Leskinen 2009, 17.)

Toiminta on suunniteltu 4-6 lapsen pienryhmälle, jonka osallistujat ovat iältään 3-5-vuotiaita. Kaikki ohjaustuokit on suunniteltu niin, että lasten erityistarpeet voidaan huomioida tarvittaessa esimerkiksi kuvien käyttöä lisäämällä tai avustajan osallistumisella lapsen mukana.

5.3 Nukketeatteri pedagogisena välineenä

Ohjauskerroilla on mukana kaksi eläinhahmokäsinukkea, Nappe ja Nella, joiden saattelemana päivän aiheeseen orientoidutaan. Käsinukke auttaa lasta keskittymään erityisesti kuunteluun, koska lapsi elää visuaalisessa maailmassa. Pelkkä aikuisen puhe ei välttämättä ole helppoa seurattavaa lapselle. Käsinuken liikehdintä saa yleensä levottomammankin lapsen kuuntelemaan. Käsinuken käyttäjän tekemien liikkeiden ja äänensävyjen avulla käsinukke välittää tunteita, tietoa ja uskottavia tapahtumia ja nukke usein rohkaisee lasta puhumaan myös omista tunteistaan. (Torén 2000, 15 – 25.)

Hahmoiksi valittiin eläimet niiden helpon lähestyttävyyden vuoksi. Eläinhahmot vetoavat etenkin varhaiskasvatus- ja esikouluikäisiin lapsiin. Lapset puhuvat eläinhahmoille mielellään ja kommunikaatio on spontaania. Lapset ovat tietoisia siitä, että kyseessä on nukke, mutta se herää eloon, kun niin halutaan. (Torén 2000, 38.)

5.4 Harjoitteiden valinta ja testaus

Ohjauksessa käytettävä materiaali on hyvä valmistaa etukäteen ja jos ohjauksessa käytetään harjoitteita, joista ohjaajallakaan ei ole aiempaa kokemusta, kannattaa ne testata etukäteen itse. Myös kaikkien harjoitteisiin tarvittavien materiaalien saatavilla oleminen kannattaa tarkistaa ennen ohjauksen aloittamista. (Leskinen 2009, 17.)

Ohjauksessa käytettäviä toiminnallisia harjoitteita on ennen niiden varsinaista toteuttamista testattu etukäteen kohderyhmän ikäluokkaan kuuluvan erityislapsen kanssa. Näin on voitu varmistua siitä, että ohjeet

ovat sopivassa muodossa ja harjoite on toteutettavissa kohderyhmän ikäisten lasten kanssa.

Harjoitteita testattaessa huomattiin, että harjoitusten kesto ei voi olla kovin pitkä. Testaustilanteessa keskittyminen herpaantui noin 15 minuutin jälkeen, josta tehtiin päätelmä, että yhden harjoituksen kesto ei voi ylittää 15 minuuttia. Tutkimusten mukaan tietoisuustaitoharjoitteissa niinkään harjoitusajan pituus ei lisää harjoitteen tehokkuutta, vaan aivoja vahvistaa ennemminkin lyhyehköt ja säännöllisesti toistuvat harjoitteet (Hawn 2013, 104).

Testausaikana ei tiedetty, tuleeko ohjattavassa ryhmässä olemaan esimerkiksi lapsia, joilla on kielellistä erityisyyttä. Testauksen perusteella todettiin, että osassa harjoituksia tullaan kuitenkin käyttämään ohjeistuksen apuna kuvia. Kuvien käyttö tuo ohjeistukseen selkeyttä, vaikka ryhmässä ei olisikaan erityislapsia.

6 TOTEUTUS

Suunnittelemamme ohjausmallin toteutimme toimeksiantajapäiväkodissa syksyllä 2017 viikkojen 44-47 aikana. Tilana toimi ryhmän oma nukkumishuone, jossa oli riittävästi tilaa ohjauksien toteuttamiseen. Jotta toiminta olisi mahdollisimman tarkoituksenmukaista, osallistuva lapsiryhmä pysyi samana kaikilla neljällä ohjauskerralla. Ryhmään kuului kuusi, päiväkodin henkilökunnan ennalta valitsemaa, 4-5-vuotiasta lasta. Kaikissa neljässä ohjauksessa noudatimme samaa rakennetta, jotta kokonaisuus pysyi yhtenäisenä ja johdonmukaisena.

6.1 Ensimmäinen ohjauskerta – Tutustuminen ja turvallisuus

Ensimmäisellä ohjauskerralla teemana oli tutustuminen ja turvallisuus. Ryhmä tutustui ensin ohjauksissa käytettäviin käsinukke-eläinhahmoihin Nappeen ja Nellaan, jonka jälkeen he esittelivät lapsille meidät ohjaajat. Tämän jälkeen lapset pääsivät vastaavasti esittelemään itsensä. Tutustumista tehtiin jokaisen lapsen mukanaan tuoman oman hengityskaverin eli pehmolelun kautta, jolloin lapset esittelivät itsensä sekä mukanaan olevan pehmolelunsa. Tavoitteenamme oli lähteä luomaan lämmintä ja turvallista ilmapiiriä, sekä lasten nimien oppiminen.

Ensimmäisen kerran päätavoitteenamme oli tutustuttaa ryhmän lapset meihin ohjaajiin ja käsinukkehahmoihin. Lisäksi kävimme läpi tunneryhmän toimintaan liittyviä sääntöjä, kuten sitä, ettei kenenkään tunteille naureta, jokainen saa päättää mitä henkilökohtaista haluaa kertoa ja jokaiselle annetaan aikaa kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan.

Ensimmäisen kerran harjoitusten tavoitteena oli yhdessä lasten kanssa pohtia sitä, miten jokainen kokee turvallisuuden ja millaiset asiat tuovat turvallista oloa. Ohjauskerran toisen harjoituksen tavoitteena oli herätellä seuraavilla kerroilla käsiteltäviä tunteita. Ohjauskerran päättävä harjoitus oli tietoisesta hengittämisestä harjoitus, jonka tarkoituksena oli rauhoittaa lapset seuraamaan hengitystään hengityskaverinsa avulla.

Turvallisuuden ja turvattomuuden tunteiden tunnistaminen on lapselle tärkeää, sitä kautta hän oppii välttämään vaaratilanteita ja hänelle kehittyy kyky sanoa ei painostuksen allakin (Peltonen, Kullberg-Piilola & Kullberg-Turtiainen 2002, 1. Turvallisuus 4). Turvallisuus on tila, jossa on mahdollisimman vähän ihmisen minuutta uhkaavia tekijöitä, jotka voisivat aiheuttaa pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta (Aalto 2000, 15).

Tunteiden käsitteleminen tarvitsee aina turvallisen tilan, jossa paikallaolijat tuntevat toisensa ja kenenkään tunteita ei mitätöidä. Kaikkien tunteet ovat yhtä oikeita ja jokaisella on oikeus omiin tunteisiinsa, jolloin niitä ei voi kukaan toinen arvostella. Turvallisuuden tunnetta lisää myös tieto siitä, että tunteista ei ole pakko puhua henkilökohtaisella tasolla, jos ei halua. (Peltonen ym. 2002, Turvallisuus 4.)

	TAVOITE	MENETELMÄ JA SISÄLTÖ	MATERIAALIT	AIKA
JOHDANTO	Tutustuttaa lapset aiheeseen	Käsinukkejen keskustelu	Käsinuket	5 min
HARJOITTEET	Tutustua lapsiryhmään ja tuoda ryhmän turvallisuus esille toiminnallisten harjoitusten avulla	Mikä tuntuu turvalliselta? Tunnenurkat	4 Tunnekuva nurkkiin Maalarinteippiä tai pieni matto, johon kaikki mahtuvat seisomaan	15-20 min
RENTOUTUS	Rentoutua ja tutustuttaa lapset itsetuntemukseen ja tietoisuustaitoihin	Hengitysharjoitus, tietoinen läsnäolo	Jokaisen lapsen oma hengityskaveri (pehmolelu) Makuualustat Luettava tarina ja musiikin kuuntelu välineet	5 min

Kuva 1: Ensimmäisen ohjauksen alustava suunnitelma

Ensimmäisen ohjauksen toteutimme alustavan suunnitelman mukaisesti, sekä sen lisäksi ohjasimme harjoituksen, jossa lapset valitsivat mielestään turvalliset eläimet. Ohjaukseen kului aikaa ennalta suunniteltu 30 minuuttia. Ohjauksessa käytetyt käsinukkeahmot kiinnostivat lapsia ja he jakoivat kuunnella muun muassa ryhmän toimintaan liittyvät säännöt.

Käytetyt harjoitteet olivat pääosin toimivia. Lapset eivät toimineet tunnenurkka-harjoitteessa suunnitellusti kaikki yhdessä, vaan ainoastaan kunkin tunneväittämän nostanut lapsi valitsi jonkin tunnenurkan tunteen. Muut lapset eivät siirtyneet kotipesästä valitsemaansa tunnenurkkaan ohjauksesta huolimatta, vaikka osasivat kertoa ääneen tunteen, jota ajattelivat. Lapset eivät todennäköisesti olleet tottuneet sellaiseen toimintatapaan, jossa toimitaan sekä yksilönä, että ryhmässä vuorotellen. (Kuva 1.)

Rauhoittuminen tietoisesta hengittämisestä harjoitukseen oli osalle lapsista hieman haastavaa. Kuitenkin kaikki lapset rauhoittuivat lopulta, kun menimme rauhattoman lapsen lähelle, asettaen käden hellästi esimerkiksi lapsen otsalle tai kädelle. Samaa rauhoittumisen vaikeutta ei ollut enää myöhemmillä tunneretken kerroilla.

Jälkeenpäin totesimme, että käsinukkehahmoilla oli liikaa ennalta suunniteltuja vuorosanoja ja tämän pohjalta päätettiin seuraavalle ohjauskerralle tehdä käsikirjoituksesta enemmän joustavampi ja improvisoitavampi. Seuraavalla ohjauskerralla vain aiheeseen johdattelu ja muut ohjauksen pääkohdat ovat ennalta käsikirjoitettuja. Harjoitteiden osalta tuli mietittäväksi ovatko harjoitteet, joissa lapsi toimii sekä yksilönä, että osana ryhmää, vielä liian haastavia kohdeikäryhmälle.

6.2 Toinen ohjauskerta – Ilo ja suru

Toisella ohjauskerralla teemana olivat ilo ja suru. Käsinukkehahmot johdattivat lapset päivän teemaan pienellä aiheeseen liittyvällä näytelmällä. Ohjauskerran tavoitteenamme oli tutustua yhdessä ilon ja surun tunteisiin ja siihen, kuinka ne näkyvät esimerkiksi ihmisen kasvoilla tai mahdollisesti muualla kehossa.

Lapsi ilmentää ilon tunnettaan esimerkiksi käytöksellä, jonka aikuiset saattavat tulkita riehumiseksi. Sellainen käytös ei ole sopivaa joka paikassa, vaikkapa kaupassa, kirjastossa tai hautajaisissa, mutta on arveluttavaa, jos aikuinen kieltää riehumisen silloinkin, kun se häiritsee

syystä tai toisesta ainoastaan häntä itseään. Lapsen tulisi saada vapaasti ilmaista ilon tunnettaan silloinkin, kun hänen ympärillään olevat ihmiset eivät näkisi erityistä aihetta iloon. Eikä lasta toisaalta voi pakottaa iloitsemaan sellaisista asioista, joista hän ei tule iloiseksi. Vaikka vanhempi kokisi iloa museovierailusta, ei hän voi vaatia lapselta samaa tunnetta siitä. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 112 – 16.)

Paha mieli on surun lievempi muoto, joka tulee lapselle tutuksi jo melko pienenä. Lapsen on tärkeää oppia tunnistamaan paha mieli ja kertomaan siitä jollekin, sillä tavoin lapsi saa valmiuksia siihen, että osaa surra. Elämä tuo eteen erilaisia tilanteita, joissa on pysähdyttävä suremaan ja siksi kyky surra on tärkeä taito. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 117 – 124.)

	TAVOITE	MENETELMÄ JA SISÄLTÖ	MATERIAALIT	AIKA
JOHDANTO	Kuljettaa lapset päivän teeman	Käsinukkejen keskustelu	Käsinuket	5 min
HARJOITTEET	Syventyä teemaan toiminnallisten harjoitusten kautta	Keskustelu lasten kanssa siitä, mitä tunteita ilo ja suru ovat, mistä ne voisivat aiheutua ja miten ne näkyvät kasvoilla Ilmekorttien askartelu ja tunteista kertominen kortein	Kuvia erilaisista ilmeistä ihmiskasvoilla Kartonkia ja kyniä	20 min
RENTOUTUS	Rentoutua ja rauhoittua harjoitusten päätteeksi	Sademetsä- rentoutustarina	Jokaisen lapsen oma hengityskaveri (pehmolelu) Makuualustat Luettava tarina ja musiikin kuuntelu välineet	5 min

Kuva 2: Toisen ohjauksen alustava suunnitelma

Harjoituksissa lapset pääsivät yhdessä miettimään heille esitettävistä kuvista, esittävätkö ne iloista vai surullista henkilöä. Samalla mietimme miten ilon ja surun tunteet ovat tunnistettavissa ihmiskasvoilta tai ihmisen käytöksestä. Kun lapset osasivat nimetä merkkejä siitä, miten ilon ja surun tunteet ovat tunnistettavissa kasvoilta, jokainen lapsi askarteli omat

tunnekorttinsa. Toiseen korttiin tuli iloiset kasvot ja toiseen surulliset.
(Kuva 2.)

Tunnekorttien avulla kävimme läpi tunneväittämiä, johon jokainen lapsi vastasi kokemuksensa mukaisesti askartelemillaan tunnekorteilla. Valituksi tulleista ilon ja surun tunteista keskusteltiin. Harjoitekokonaisuuden tavoitteena oli saada lapset ymmärtämään ihmisen kasvojen ilmeiden yhteys ihmisen tunnetilaan.

Ohjauskerta oli onnistunut ja lyhyemmät käsinukkehahmojen käsikirjoitetut keskustelut tuntuivat toimivan edelliskertaa paremmin. Pystyimme osallistamaan lapset käsinukkejen keskusteluun, sillä lyhyempi käsikirjoitus mahdollisti lasten ajatuksiin ja kommentteihin tarttumisen. Lapset muistivat ensimmäiseltä kerralta sekä käsinukkehahmot, että tunneretken tarkoituksen ja lähtivät helposti mukaan keskusteluun ja tunnistamaan erilaisia ilmeitä.

Tunnekorttien askartelu oli lapsille mieleistä, joskin joillekin lapsista ilon ja surun piirtäminen korttiin oli haastavaa. Tämä hämmensi seuraavaan harjoitteeseen osallistumista, sillä molemmissa tunnekorteissa olikin surullinen ilme, jolloin kaikkiin kysymyksiin ei voinutkaan vastata haluamallaan tavalla korttia näyttämällä. Tilanne eteni niin nopeasti, että emme ohjaajina ehtineet reagoida tilanteeseen kunnolla. Lasten kanssa olisi ollut hyvä virittää keskustelua siitä, miksi iloisten kasvojen piirtäminen saattoi olla vaikeaa, vaikuttiko siihen esimerkiksi piirtäjän sen hetkinen tunnetila.

6.3 Kolmas ohjauskerta – Viha ja rakkaus

Kolmannen ohjauskerran teema olivat viha ja rakkaus. Lapset johdateltiin aiheeseen käsinukkehahmojen käymällä keskustelulla aiempien kertojen tapaan. Tavoitteenamme oli tutustuttaa lapset vihan ja rakkauden tunteisiin, siihen miten ne näkyvät ja tuntuvat kehossa, sekä käsitellä myös lyhyesti kiusaamista.

Jokaisesta lapsesta piirsimme isolle paperille lapsen ääriviivat. Lasten kanssa keskustelimme siitä, minkä värisenä lapset kokevat vihan ja rakkauden tunteet ja missä kohti kehoa ne tuntuvat. Jokainen lapsi valitsi mielestään tunteita eniten kuvaavat värit ja värittivät niillä omaan kuvaansa ne kohdat, joissa vihan ja rakkauden tunteet tuntuvat.

	TAVOITE	MENETELMÄ JA SISÄLTÖ	MATERIAALIT	AIKA
JOHDANTO	Kuljettaa lapset päivän teemaan vihan ja rakkauden tunteisiin	Käsinukkejen keskustelu Keskustelua kiusaamisesta sekä vihasta ja rakkaudesta	Käsinuket	5 min
HARJOITTEET	Syventyä teemaan toiminnallisten harjoitusten kautta	Missä viha ja rakkaus tuntuvat kehossa ja minkä väriä tunteet ovat	Isoa paperia Värikyniä Pieniä emoji-merkkejä	15-20 min
RENTOUTUS	Rentoutua ja rauhoittua harjoitusten päätteeksi	Mielikuvamatka rentoutustarina	Jokaisen lapsen oma hengityskaveri (pehmolelu) Makuualustat Luettava tarina ja musiikin kuuntelu välineet	5 min

Kuva 3: Kolmannen ohjauksen alustava suunnitelma

Samaa keskustelua jatkoimme värittämisen jälkeen vielä lukemalla erilaisia tapahtumia, joista lapset miettivät herättävätkö ne vihan vai rakkauden tunteita. Lapset valitsivat esillä olevista vihan ja rakkauden tunteita esittävistä emoji-merkeistä mieleisensä ja laitoivat ne omaan kuvaansa siihen kohtaan, jossa kyseinen tunne tuntuu heidän mielestään. (Kuva 3.)

Viha on tunteena hyvin voimakas tunne ja se saa herkästi myös vastapuolella heräämään samanlaisia tuntemuksia, vihaiselle ja kiukkuiselle vihastuu herkemmin vaikka olisi vasta ollut hyvän tuulinen. Lapsi oppii tunnistamaan vihan tunteen, kun se sanoitetaan hänelle. Lapsi

ei tunne syyllisyyttä vihausuudestaan niin herkästi, kun hänelle kerrotaan, että myös muita vihastuttaa sama tilanne. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 96 – 99.)

Vaikka vihan tunne on voimakas, se ei ole sama asia kuin aggressio, eikä vihan tunne useinkaan johda suoraan väkivaltaan. Lapsen on tärkeää oppia tunnistamaan vihan tunne, jotta sen voi käsitellä. Jos tuntuu, että vihan tunne on niin voimakas, ettei sen vuoksi pysty enää kommunikoimaan normaalisti, on hyvä ottaa pieni aikalisä itselleen, rauhoittua hetki ja saada toimintakyky palautumaan normaaliksi. Rauhoittumisen tarkoituksena ei ole päästä eroon vihan tunteesta, vaan hyväksyä se ja palata käsittelemään tunteen aiheuttanut tilanne. (Myllyviita 2016, 146 – 149.)

Ohjauskerralle osallistui poikkeuksellisesti vain neljä lasta. Osa lapsista ei halunnut tulla piirretyksi, jolloin piirsimme lapsen hengityskaverin ääriviivat ensin, jonka jälkeen kaikki lapset antoivat piirtää myös itsensä. Oman kuvan värittäminen oli mieleistä ja se tuntui vievän herkästi lasten huomion pois itse tunneharjoitteesta. Ohjaajina saimme olla hyvin tarkkoina, että pääsimme siirtymään seuraavan harjoitteeseen ajoissa. Osa lapsista myös valitsi ennemminkin itselleen mieleisimmät värit sen sijaan, että he olisivat väriä valitessaan miettineet vihan tai rakkauden tunnetta. Harjoitus oli, testauksesta huolimatta, hieman liian haastava kohderyhmälle. (Kuva 3.) Koska piirtäminen tuntui olevan lapsille mieleistä ja ominainen tapa käsitellä asioita, päätimme muuttaa seuraavan ohjauskerran suunnitelmaa niin, että se sisältää piirtämistä.

6.4 Neljäs ohjauskerta – Pelko ja rohkeus

Neljännän ohjauskerran teemana oli tunnepari pelko ja rohkeus. Ohjauskerran tavoitteenamme oli käsitellä pelon tunnetta lasten kanssa, miettien minkälaiset asiat aiheuttavat pelkoa ja miten kerätä rohkeutta selvitä pelottavistakin asioista. Neljäs ohjauskerta oli myös viimeinen

tunteiden tutkimusmatkan kerta, joten kerran lopuksi kiitimme lapsia osallistumisesta ja jokainen sai diplomin kotiin vietäväksi.

Luimme lapsille ensin sadun, jossa käsiteltiin pienen lapsen pelkoa, jonka hän voittaa isänsä turvin. Sadun lukemisen jälkeen jaoimme lapsille piirustuspaperit sekä kyniä ja pyysimme lapsia piirtämään jotain sadusta mieleen jäänyttä, jotakin pelottavaa tai rohkeasevaa. Lasten piirtäessä kuviaan, keskustelimme lasten kanssa pelon ja rohkeuden tunteista ja siitä millaiset asiat näitä tunteita aiheuttavat ja miten pelon tunteesta pääsee yli. (Kuva 4.)

	TAVOITE	MENETELMÄ JA SISÄLTÖ	MATERIAALIT	AIKA
JOHDANTO	Kuljettaa lapset päivän teemaan pelkoon ja rohkeuteen	Käsinukkejen keskustelu	Käsinuket	5 min
HARJOITTEET	Syventyä teemaan toiminnallisten harjoitusten kautta	Satu pelosta Keskustelu lasten kanssa siitä, millaisia ajatuksia luettu satu herätti ja miten tunteita voi hallita	Luettava satu Piirustuspaperia ja värikyniä	20 min
RENTOUTUS	Rentoutua ja rauhoittua harjoitusten päätteeksi	Tähtisumupeitto rentoutustarina	Jokaisen lapsen oma hengityskaveri (pehmolelu) Makuualustat Luettava tarina ja musiikin kuuntelu välineet	5 min

Kuva 4: Neljännen ohjauskerran alustava suunnitelma

Pelon tunne kertoo, milloin on hyvä olla varuillaan tai paeta. Kun pelon tunteen pystyy hyväksymään, se auttaa kohtaamaan hankaliakin tilanteita ja tuntemaan rohkeutta. Lapset ovat yksilöitä ja asiat jotka pelottavat toista, eivät välttämättä pelota toista. Lasten pelkoja on hyvä käsitellä tutussa seurassa ja ympäristössä esimerkiksi satujen ja tarinoiden avulla. Samoin lapset kokevat rohkeuden hyvin yksilöllisesti, toiselle rohkeutta on

itsensä altistaminen vaaralle toisten puolesta, kun toinen taas ajattelee rohkeuden olevan sitä, että uskaltaa esiintyä toisten edessä. Pelko ja rohkeus ovat tunnepari, jossa ilman toista ei voi tunnistaa toista. Jos ei tiedä mitä pelkää, ei voi tunnistaa rohkeutta. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 131 – 138.)

Ohjauskerran alussa paikalla oli vain kaksi lasta, kolmas liittyi mukaan käsinukkehahmojen aloittaessa keskusteluaan. Neljäs lapsi tuli paikalle vasta kesken harjoitteen. Jouduimme myös pitämään ohjauskerran yllättäen eri tilassa kuin aiemmat kerrat ja nämä muutokset aiheuttivat lapsille selvää levottomuutta. Harjoite oli lapsille mieluinen ja nosti hyvin esiin toivottuja teemoja keskustelussa. Lapset kokivat pelon eri tavoin. Otimme huomioon lasten reaktiot satuun ja pidimme huolen siitä, että jokainen lapsi sai sadun jälkeen käsiteltyä sadun nostattamat tunteet, joko piirtäen tai sanallisesti.

Diplomien jako ja osallistujien henkilökohtainen kiittäminen nivoi tunneretken vielä selvemmin hahmotettavaksi kokonaisuudeksi. Lapset olivat ylpeitä ja iloisia saamistaan diplomeista. Käsinukkehahmoista, Napesta ja Nellasta, oli tullut lapsille tuttuja neljän viikon aikana ja lapset halusivat hyvästellä myös heidät. Päätimme lisätä diplomiin käsinukkejen kuvan, jotta lapsille jäisi muisto tunneretkestä.

6.5 Tunnekasvatuskansio ohjauskerroista

Tunteiden tutkimusretkestä Napen ja Nellan kanssa kokosimme ohjauskertojen edetessä tunnekasvatuskansion (liite 2), jota toimeksiantajamme Vuokkoharjun päiväkodin henkilökunta voi jatkossa käyttää tunnekasvatustuokioiden ja niiden edelleen kehittämisen pohjana.

Jokainen ohjauskerta alkoi Napen ja Nellan käymällä vuoropuhelulla, joka johdatti lapset ohjauskerran teemaan. Nämä Napen ja Nellan käymien keskustelujen vuorosanat on kirjoitettu jokaisen ohjauskerran ohjeistukseen. Keskustelun jälkeen on kirjoitettu auki ohjauskerran eteneminen ja muistutukset käytetyistä harjoitteista.

Jokaisesta tehdystä harjoitteesta laadittiin yksityiskohtainen ohjeistus, joka liitettiin tunnekasvatuskansioon. Ohjeistuksissa on kerrottu, miten harjoitus toteutetaan, mitä pitää ottaa huomioon ja esitetty muun muassa keskustelua eteenpäin vieviä esimerkkikysymyksiä. Jokaiseen harjoitteen ohjeistukseen on myös merkitty, vaatiiko harjoite jotakin materiaalia, jolloin harjoitteessa käytetty materiaali löytyy tunnekasvatuskansiosta.

Valmistimme jokaista ohjauskerroilla tehtyä harjoitetta varten tarvittavat materiaalit, jotka liitimme tunnekasvatuskansioon. Jokaisen ohjauskerran harjoitteiden ohjeistukset ja tarvittavat materiaalit ovat kansion lopussa omissa muovitaskuissaan helposti löydettävissä. Joissakin harjoitteissa tarvittavia materiaaleja, kuten piirustuspapereita, värikyniä, CD-levyjä tai musiikkisoittimia tunnekasvatuskansion materiaaleihin ei liitetty.

Viimeisimpänä osiona kansiossa on lapsille tutkimusretken lopuksi jaettavan Napen ja Nellan tunteiden tutkimusretken diplomin kopiointipohja. Pohja voidaan kopioida ja siihen voidaan kirjoittaa tutkimusretkelle osallistuneen lapsen nimi. Tunnekasvatuskansio on tiivis kokonaisuus, joka sisältää kaiken tarvittavan tiedon ja materiaalin, jotta ohjaamamme tunnekasvatuskokonaisuus voidaan pitää myöhemmin uudelleen myös toisten ohjaajien toimesta.

7 ARVIOINTI

Jotta toiminnallisen opinnäytetyön arvio ei jäisi subjektiiviseksi, on hyvä pyytää palautetta kohderyhmältä tai sen edustajalta toteutetusta toiminnasta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157). Myös opinnäytetyön itsearviointi on osa oppimisprosessia, joka on myös hyvä suorittaa tutkivalla asenteella. Arvioinnissa tulee pohtia muun muassa opinnäytetyön ideaa, tavoitteita, teoreettista viitekehystä, tietoperustaa ja kohderyhmää sekä sitä onko asetetut tavoitteet saavutettu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154 – 155.)

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden arviointi muodostui täten toimeksiantajapäiväkodin henkilökunnalta saamastamme palautteesta sekä itsearvioinnista. Toimeksiantajan toivoimme, toiminnan sopivuuden ja lasten osallistumisen lisäksi, havainnoivan lasten huomioimista, ohjaukseen käytettyä aikaa ja kokonaisuutta. Itsearviointimme havaintokohteita olivat koko opinnäytetyöprosessin etenemisen lisäksi erityisesti toiminnan sopivuus kohderyhmälle ja lasten osallistuminen.

7.1 Toimeksiantajan ja kohderyhmän arviot

Pyysimme palautetta suullisesti jokaisen ohjauskerran jälkeen, sekä kirjallisena koko ohjauskokonaisuuden lopussa, ohjauskertoja seuraamassa olleilta päiväkodin henkilökunnan jäseniltä. Suullisessa palautteessa keskityttiin onnistumisiin sekä niihin asioihin, joita kannattaisi tehdä eri tavalla seuraavalla kerralla. Kirjallisessa palautteessa pyysimme ottamaan kantaa muun muassa siihen, miten ohjaukset soveltuivat kyseiselle ryhmälle tai ikäluokalle, oliko ohjauksiin käytetty aika sopiva, huomioitiinko kaikki lapset ja mikä ohjauksissa toimi tai ei toiminut.

Ensimmäisen kerran jälkeen saimme hyvää palautetta siitä, että kaikki lapset otettiin huomioon ja myös hiljaisemmat ja aremmat lapset saivat tilaa niin paljon, että lähtivät mukaan toimintaan. Suulliset palautteet ohjauskertojen jälkeen olivat muuten melko niukkoja. Ne sisälsivät lähinnä palautetta siitä, että ohjauskerta oli toimiva kokonaisuus ja saimme lapset

osallistumaan hyvin. Myös kirjallinen palaute sisälsi hyvin paljon samoja asioita, joita oli kerrottu jo aiemmin. Tästä syystä ohjauskokonaisuuden arviointi jäi monelta osin itsearviointiksi omien havaintojen pohjalta.

Lasten arvioita varten ei ollut kehitetty mitään erityistä tapaa, vaan tapaamiskertojen lopussa ja seuraavan kerran alussa lapsille annettiin mahdollisuus kertoa vapaasti ajatuksiaan ohjauksista. Lapset kertoivat pitävänsä retkestä, odottavansa seuraavaa kertaa ja kaikki lapset saapuivat ohjauksiin mielellään. Lapset olivat kertoneet kotona vanhemmilleen ohjauskerroista ja vanhemmilta tuli päiväkodille palautetta, että lapset pitivät paljon tunneretkestä Napen ja Nellan seurassa (Lastentarhanopettaja 2017).

7.2 Itsearviointi

Kokonaisuutena suunnittelemamme tunneretki oli onnistunut ja ohjauskertoihin käytetty aika ja käytetyt menetelmät tuntuivat olevan kohderyhmälle pääosin sopivia. Käsinuket Nappe ja Nella auttoivat lapsia keskittymään aiheeseen ja hahmoille suunnitellut ohjauskerran teemaan johdattavat tarinat auttoivat lapsia saamaan ohjauskerran teemasta kiinni ja aloittamaan keskustelun aiheesta heti johdannon jälkeen.

Tunneretkestä kootusta tunnekasvatuskansioista saimme tehtyä selkeän kokonaisuuden, jonka avulla myös sellaisetkin ihmiset voivat ohjata tunneretken, jotka eivät ole nähneet meidän ohjaamaamme kokonaisuutta. Ohjeiden lisäksi valmistimme kansioon kaikki ohjauksissa käytetyt materiaalit valmiiksi käytettäviksi. Tunnekasvatuskansion pohjalta toimeksiantajamme Vuokko Harjun päiväkodin henkilökunta voi ohjata ja kehittää Napen ja Nellan tunneretkeä myös jatkossa.

Ohjauskerrat alkoivat tutustumisella ja turvallisuuden tunteella. Valitsimme tämän teeman ensimmäiselle kerralle, saadaksemme luotua turvallisen tunneilmapiirin lapsille, jossa he voivat vapaasti ottaa osaa keskusteluun ja toimintaan. Johdannossa Nappea jännitti ja hän ei tiennyt missä hän oli, joka sai lapset heti alkuun miettimään turvallisuuden tunnetta ja miten

ympärillä olevien ihmisten tunteminen lisää kyseistä tunnetta. Ryhmässä oli mielestämme koko ohjauskokonaisuuden ajan turvallinen ja avoin ilmapiiri, jokainen lapsi sai olla sellainen kuin on ja kertoa sen verran kuin itse halusi.

Ensimmäiselle kerralle suunniteltu johdanto huomattiin käytännössä liian pitkäksi, sen eteneminen oli vaikea muistaa ja hahmojen välinen keskustelu muuttui kömpelöksi. Seuraaville kerroille suunniteltiin huomattavasti lyhyempi johdanto, jonka jälkeen hahmojen vuorosanat olivat enemmän improvisoituja, jolloin myös hahmot tulivat lapsille läheisemmiksi ja niiden avulla saatiin aikaan avoimempaa keskustelua tunteista.

Lapsiryhmässä oli hyvin erilaisella temperamentilla ja luonteella varustettuja lapsia, joten ohjauksessa piti olla tarkkana, jotta kaikki lapset saivat rauhassa sanoa haluamansa asiat ja ohjata puheliaampia lapsia kuuntelemaan toisten puhetta. Onnistuimme melko hyvin antamaan tilaa jokaiselle lapselle osallistua haluamallaan tavalla sekä saimme myös hieman hiljaisemmat ja passiivisemmatkin lapset osallistumaan kaikkiin harjoitteisiin ja keskusteluihin.

Jokaisen ohjauskerran päätteeksi lapsille kerrottiin, koska seuraava kerta on ja mikä silloin on aiheena. Lapset tuntuivat muistavan hyvin seuraavalla kerralla, mitä edellisellä kerralla oli kerrottu ja ohjauskerroista muodostui myös tällä tavoin yhtenäinen kokonaisuus. Jälkeenpäin ajateltuna, kohderyhmän mielipiteen selvittämiseksi olisi ollut hyvä kehittää jonkinlainen palautteen keräystapa, vaikka nytkin saimme vapaata suullista palautetta lapsilta kertojen alussa ja lopussa. Etukäteen mietityllä yhtenäisellä palautteenanto tavalla olisimme voineet saada palautetta ja arvioita myös hiljaisemmilta ja aremmilta lapsilta.

Vaikka ohjauksissa käytettyjä harjoitteita oli testattu etukäteen samaan ikäryhmään kuuluvilla lapsilla, huomattiin esimerkiksi kehokuva-harjoitteen yhteydessä, että lasten huomion kiinnittäminen itse tunnetehtävään oli

haastavaa. Piirtäminen ja värittäminen olivat niin mieleistä tekemistä kaikille ryhmän lapsista, että lapset keskittyivät niihin.

Peltonen ja Kullberg-Piilola (2000, 131) kirjoittavat, että pelkoa ja rohkeutta voi lapsen kanssa käsitellä esimerkiksi saduin, joissa pelko konkretisoidaan, kohdataan ja voitetaan. Pelon ja rohkeuden tunteiden herättelyssä toimivaksi keinoksi osoittautui teemaan sopivan sadun lukeminen. Koska olimme huomanneet, että kohderyhmälle luontaista ja mieleistä oli piirtäminen, päätettiin sitä käyttää viimeisen kerran tunneparin, pelon ja rohkeuden, käsittelyssä.

Ohjauskokonaisuus oli pääosin kohderyhmälle sopiva ja auttoi lapsia tunteidensa tunnistamisessa ja niiden käsittelyssä. Suunniteltu ohjaustuokion kesto, noin 30 minuuttia oli juuri sopiva, kovin paljon pidempää aikaa lapset eivät olisi jaksaneet keskittyä ja osallistua. Toisaalta lyhyemmässä ajassa aiheeseen paneutuminen olisi jäänyt suppeaksi.

Vaikka tunneretken todellista vaikutusta on näin lyhyessä ajassa vaikea arvioida, erityisen onnistuneeksi koimme sen, kuinka paljon saimme keskustelua erilaisista tunteista aikaan lasten kanssa ja miten hyvin käyttämämme harjoitteet pääasiassa toimivat kohderyhmämme ikäisillä lapsilla. Näin ollen saavutimme opinnäytetyömme tarkoituksen, joka oli lasten tunne- ja tietoisuustaitojen lisääminen, niin hyvin kuin sen lyhyessä ajassa voi saavuttaa.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda varhaiskasvatukseen sopiva tunnekasvatukseen ja tietoisuustaitoihin liittyvä toiminnallinen kokonaisuus. Kuten olemme yllä arvioineet, onnistuimme luomaan kohderyhmällemme melko hyvin toimivan tunnekasvatuskokonaisuuden sekä siihen liittyvän tunnekasvatuskansion, josta löytyy ohjeistus kokonaiseen ohjaamiseen. Koemme, että opinnäytetyömme tavoite tuli saavutettua.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön edetessä nousi esille, kuinka merkityksellisiä hyvät tunnetaidot ovat lapsen kannalta. Tunnetaitojen harjoittelu tulisi aloittaa mahdollisimman varhain, sillä sosiaalinen kyvykkyys ja sosiaaliset taidot kulkevat käsikädessä. Lapsi alkaa kehittämään omaa sosioemotionaalista kompetenssiaan jo varhaislapsuudessa ennen kouluikää, jolloin tunteiden tunnistamista ja nimeämistä voidaan opettaa jo varhaiskasvatuksessa. Toivomme, että opinnäytetyömme innostaa varhaiskasvattajia pohtimaan tunnetaitojen merkitystä sekä kehittämään lasten tunnetaitoja omassa kasvatustehtävässään.

Tunnekasvatuksella on lapsen kannalta monia pitkäkantoisia hyötyjä. Hyvät tunnetaidot mahdollistavat myönteisten tunteiden näyttämisen sekä vaikeiden tunteiden hallinnan. Tällöin lapsella on kyky ymmärtää, hallita ja ilmentää tunteita tavalla, joka mahdollistaa elämässä onnistumisen. Lapsi voi itsekkin paremmin, jos hän kykenee kokemaan, näyttämään ja vastaanottamaan erilaisia tunteita.

Tunnekasvatusta on mahdollista toteuttaa lapsilähtöisesti monin eri menetelmin. Omassa ohjauskokonaisuudessamme pidimme tärkeänä tekijänä toiminnan ikätasoista soveltuvuutta kohderyhmälle. Valintamme käsinukkejen käytöstä pedagogisena välineenä oli kohderyhmään nähden onnistunut, sillä koimme, että eläinhahmot Nappe ja Nella rakensivat tarvitsemamme sillan tunneharjoitusten ja pienten lasten välille. Käsinuket pitivät mielenkiintoa yllä sekä helpottivat lapsia seuraamaan toimintaa, pelkän sanallisen ohjeistuksen sijaan. Tunsimme, että lapset pitivät eläinkaveruksia myös helposti lähestyttävinä, jolloin myös haastavien tunteiden käsittely ryhmässä onnistui.

Haastavien tunneparien onnistuneen käsittelemisen mahdollistamiseksi, toiminnallisessa osuudessa oli tärkeää luoda tunneryhmään turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen lapsi pystyi kokemaan olonsa hyväksytyksi ja pystyi turvallisesti ilmaisemaan itseään. Meidän vastuullamme oli lasten

huomioiminen yksilöllisesti sekä ryhmän jäsenenä, erityisesti huomioiden lasten omat kokemukset.

Osalle lapsista tunteiden tunnistaminen sekä nimeäminen olivat helppoa, mutta osa tarvitsi paljon aikuisen apua esimerkiksi tunteiden sanoittamisessa. Tällöin ohjaustilanteessa oli yhtä lailla tärkeää huomioida pienryhmän hiljaiset lapset kuin sosiaaliset lapset. Pienryhmän koko ja ohjausten kesto koettiin hyväksi, jolloin jokainen lapsi sai jokaisella kerralla tasavertaisen mahdollisuuden osallistua ja jakaa ajatuksiaan.

Ohjauskertojen suunnittelu koettiin sekä haasteelliseksi, että opettavaiseksi. Opimme paljon muun muassa aikataulutuksesta ja ongelmanratkaisusta. Myös oman toiminnan reflektio nousi merkittäväksi. Saadun palautteen ja omien havaintojemme perusteella voimme todeta, että jokaisella ohjauskerralla syntyi aktiivista keskustelua tunteista. Siten lapset oppivat tunnetaitoja, joka oli opinnäytetyömme tarkoitus.

8.1 Johtopäätökset

Samalla tavalla kuin ihmisellä on jatkuvasti ajatusten virtaa, virtaavat myös hänen tunteensa. Koska tunteet ovat läsnä jokaisen lapsen päivittäisessä elämässä, myös tunteiden käsittely on luonnollinen osa varhaiskasvatuksen lapsilähtöistä toimintaa. Jotta lapsi pystyisi ymmärtämään itseään ja tekemään omaa elämäänsä koskevia onnistuneita päätöksiä myöhemmällä iällä, hänellä on oltava taito tarkkailla tunteitaan. (Isokorpi & Viitanen 2001, 63.) Hyvät tunnetaidot myös luovat kestävä pohjaa lapsen muiden taitojen kehittymiselle.

Kuten Laine (2005, 71) kirjoittaa aikuisella on erittäin tärkeä rooli lapsen tunne-elämän kehityksessä, sillä hän toimii kaiken aikaa mallina lapselle. Aikuisella on ratkaiseva merkitys emotionaalisten reaktioiden säätelyssä, esimerkiksi miten omaa suuttumusta ja vihaa voidaan käsitellä. Aikuisen avulla lapsi oppii ymmärtämään, mistä tunteet syntyvät ja miten niitä voi käsitellä, jakaa sekä hallita (Isokorpi & Viitanen 2001, 159).

Jokainen lapsi on yksilö ja saman ikäiset lapset voivat olla hyvinkin erilaisessa kohdassa tunnetaidoissaan, siksi itsetuntemuksen ja erityisesti tunnetaitojen harjoittelu varhaisella iällä on tärkeää. Kun lapsi tunnistaa tunteet itsessään, hän oppii ymmärtämään sekä käsittelemään myös toisten tunteita ja tunteiden herättämiä reaktioita. Se on tärkeä osa ihmisten välistä vuorovaikutusta, koska hyvät tunnetaidot tekevät elämästä toisten ihmisten kanssa helpompaa.

Käsityksemme tunnekasvatuksen tarpeellisuudesta osana lapsen kehitystä on vahvistunut opinnäytetyöprosessin aikana. Teoriapohjan kokoaminen tunnetaidoista ja itsetuntemuksesta lisäsi käsitystämme niiden tarpeellisuudesta ja hyödyllisyydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja tasapainoiselle aikuisuudelle.

Käsinukkejen käyttö ja tarinallisuus olivat meille uusi kokemus ryhmänohjauksessa. Valitessamme sen ohjauskokonaisuutemme kantavaksi rakenteeksi, astuimme oman mukavuusalueemme ulkopuolelle. Nukketeatteri menetelmänä todettiin sopivaksi, ennen kaikkea loogisuutta ja jatkuvuutta edistäväksi tekijäksi tunnekasvatus retkessämme. Lapset samaistuvat eläinhahmoihin, jolloin käsinukkejen läsnäolo ohjauksissa saattoi myös lisätä lasten luottamusta ja antaa rohkeutta kertoa avoimesti ajatuksiaan.

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuutena opetti meille pitkäjänteisyyttä ja taitoa rakentaa toimivia, yhtenäisiä ohjauskokonaisuuksia. Prosessin aikana saimme myös lisää kokemuksia, osaamista ja tietämystä tunnetaidoista ja ryhmänohjauksesta.

8.2 Jatkokehittämismahdollisuudet

Tunnekasvatus ja erilaiset tunteet ovat laaja kokonaisuus, jolloin jokaista tunneparia varten olisi voinut varata useammankin ohjauskerran, sillä niissä jokaisessa olisi paljon enemmänkin käsiteltävää.

Tunnetaitojen harjoittelusta toistuvaa toimintaa olisi hyvä jatkaa pidempään jo

siitäkin syystä, että vähäisten toistojen määrä saattaa jättää aiheen melko pinnalliseksi.

Monella tunteella on erilaisia ilmenemismuotoja, kuten paha mieli on surun lievempi tunne ja jännitys on pelon tunnetta. Tunneretkeen voisi myös lisätä tunnepareja, joita siinä ei nyt käsitelty. Eri tunteita ja tunnepareja retkeen lisäämällä tai yksittäisen tunteen käsittelyä pidentämällä tunneretkestä voisi rakentaa pidempiaikaisen ja vaikuttavamman kokonaisuuden.

Pidempiaikaisella tunneretkellä olisi mahdollista arvioida paremmin, onko käytetyillä menetelmillä todellista konkreettista vaikutusta lasten kykyyn nimetä, tunnistaa sekä käsitellä tunteita. Pidempi jatkuvuus mahdollistaisi myös sen, että lapsille jäisi enemmän aikaa tutkia jotain yksittäistä tunnetta ja mukaan pääsisi paremmin myös ne lapset, jotka vaativat useita toistoja ennen kuin osallistuvat aktiivisesti toimintaan ja keskusteluun.

Napen ja Nellan neljän kerran tunneretkien harjoitteet olivat lähes kaikki yksilöharjoitteita, eikä niissä oltu toisten lasten kanssa fyysisessä kosketuksessa. Tunneretken edetessä, ja lasten vielä paremmin tutustuessa toisiinsa, retkeen voisi lisätä harjoitteita, joissa lapset toimivat esimerkiksi pareittain. Tällaisia harjoitteita voisivat olla erilaiset satuhierontatuokiot, joissa lapsi oppii fyysisen kosketuksen kautta vuorovaikutusta, toisen huomioonottamista sekä keskittymään kehonsa tuntemuksiin.

Tunneretkeen olisi mahdollista liittää mukaan myös jokaiselle lapselle oma tunnekansio, johon voitaisiin kerätä lapsen tunneretkellä tekemät tuotokset. Lisäksi tunnekansioon voisi jokaiseen käsitellyn tunteen kohtaan kirjata ylös lapsen oivalluksia sekä aikuisten havaintoja lapsesta tunteen äärellä, kansio toimisi näin lapsen tunnepäiväkirjana tunneretken aikana ja ehkä myös sen jälkeen. Tällöin lapsen tunteisiin ja ajatuksiin voitaisiin palata myöhemmin ja myös seurata lapsen kehitystä tunteiden ja itsetuntemuksen saralla. Tunnekansiosta voisi olla myös apua esimerkiksi päivähoitopaikan vaihtuessa tai lapsen siirtyessä kouluun, sillä kansion

sisältö kertoo paljon lapsesta ja auttaa ymmärtämään lapsen sisäistä maailmaa.

Tunneretken ympärille voisi myös yhdessä lasten kanssa kehittää erilaisia projekteja ja pidempiaikaista teematyöskentelyä ja tällä tavoin tunneretkestä muodostuisi suurempi kokonaisuus, jossa tulisi huomioon otettua myös lapsilähtöisyyden periaatteet. Lapset saisivat onnistumisen kokemuksia, kun he voivat tuoda esille omia näkemyksiään ja toiveitaan tunnekasvatukseen liittyen.

8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden lisäämiseksi tutkijan on otettava huomioon tutkimusta tehdessään yleisesti hyväksytyt tutkimuseettiset periaatteet. Näiden periaatteiden noudattaminen on jokaisen yksittäisen tutkijan omalla vastuulla. Esimerkiksi opetusministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut listan ohjeista, joita tulee noudattaa tietoa hankkiessa ja julkaistaessa. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2009, 23.)

Jotta tutkimusta tehdessä ihmisen itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan, täytyy hänelle antaa mahdollisuus itse päättää, osallistuuko hän tutkimukseen (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Opinnäytetyömme eettisyyttä lisäsi se, että kysyimme lasten vanhemmilta luvat valittujen lasten osallistumisesta tunneryhmään.

Kuitenkin tutkimuseettisiä ohjeita lukiessa selviää, että tutkimukseen osallistuvien pitäisi pystyä tekemään kypsiä päätöksiä, joka yleensä sulkee lapset täysin tutkimuskohteiden ulkopuolelle, jos ohjeita noudatetaan tarkasti (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Lasten yksilöllinen havainnointi ei kuitenkaan ollut tutkimuskohteemme, vaan opinnäytetyömme tutkimuksen kohteena oli laatimamme toiminnallisen kokonaisuuden sopiminen tietyn ikäiselle ihmisryhmälle. Suoranaista eettistä ristiriitaa ei näin ollen opinnäytetyössämme syntynyt, vaikka suunnitellun toiminnan kohteena olivat lapset.

Ettei arvio jäisi subjektiiviseksi, pyysimme toimeksiantajan edustajalta sekä kirjallista, että suullista palautetta prosessin edetessä, että sen jälkeen. Toiminnallisen osuuden ohjauskertoja oli havainnoimassa päiväkodin henkilökunnasta eri kerroilla eri henkilöt, joka omalta osaltaan vaikutti toiminnallisen osuuden kokonaisuuden arviointiin. Tällöin esimerkiksi tunneretken jatkumo sekä lasten osallistuminen eri kerroilla jäi heiltä näkemättä. Tästä syystä päiväkodin henkilökunnan oli vaikea antaa palautetta tunneretkestä kokonaisuutena.

Toisten tutkijoiden työtä ja saavutuksia tulee kunnioittaa ja niille tulee antaa niille kuuluva arvo omaa tutkimustaan julkistaessaan (Hirsjärvi ym. 2009, 24). Pyrimme käyttämään opinnäytetyössämme mahdollisimman monipuolisesti ja laajasti erilaisia lähteitä. Tämän tavoitteena oli lisätä opinnäytetyön taustalla olevan teorian tiedon luotettavuutta. Lähteet ovat merkitty lähdeluetteloon Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisesti.

Lähdemateriaaliksi valikoitiin mahdollisimman tuoreita lähteitä, jotta opinnäytetyössämme käsitelty tieto ei olisi vanhentunutta. Kuitenkin uudemmissakin teoksissa viitattiin moniin vanhempiin lähteisiin, jolloin valitsimme lähdemateriaaliksi alkuperäisen teoksen, jos katsoimme tiedon olevan edelleen ajantasaista ja olennaista.

Tunnekasvatuksesta ja tunteista on kirjoitettu paljon ja luimme omaa opinnäytetyötämme tehdessä paljon aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä useita aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä. Oma tekstiä tuottaessamme meidän täytyi olla tarkkana, että käytimme asioista omaa tapaamme ilmaista ne, emmekä tulleet näin ollen tahattomasti plagioineeksi toisten kirjoittamaa tekstiä.

8.4 Prosessiarviointi

Hyvä opinnäytetyön aihe on sellainen, jonka teema nousee opinnoista ja se syventää jo opittua tietoa ja taitoa. Kun opinnäytetyö on toiminnallinen, sen tuotoksena tulee olemaan jokin konkreettinen tuotos, kuten ohjeistus,

tapahtuma tai tietopaketti. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään yleensä toimeksiantajalle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16 – 51.)

Opinnäytetyöprosessimme lähti liikkeelle alkuvuodesta 2017. Aihe opinnäytetyöhön valikoitui omasta toiveesta syventää osaamista jollakin varhaiskasvatuksen osa-alueella sekä toiminnallisten kokonaisuuksien luomisessa. Alkuvuodesta suunnittelimme opinnäytetyön teemaa sekä toteutustapaa ja tutustuimme aiheesta jo olemassa oleviin opinnäytetöihin.

Päätimme toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön, jonka aiheena oli tunnekasvatus ja tietoisuustaidot varhaiskasvatuksessa. Samaan aikaan otimme yhteyttä mahdollisiin toimeksiantajiin, joista valituksi tuli se toimeksiantaja, jonka kanssa aikataulut sopivat parhaiten yhteen.

Itse kirjallisen työn toteutus lähti hitaasti liikkeelle alkukesästä. Opinnäytetyön tarkka suunnitelma käsiteltävistä tunneteemoista sekä käytettävistä menetelmistä valmistui alkusyksystä, hyvissä ajoin ennen suunniteltuja toiminnallisen osuuden ohjauskertoja.

Pääosa teoriasta oli marraskuuhun 2017 mennessä valmiina, jolloin lähdimme tekemään opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Teorian kokoamisessa haasteellisimmaksi vaiheeksi osoittautui työhön sopivan tiedon löytyminen tietoisuustaidoista. Luimme aiheesta paljon erityyppistä kirjallisuutta, mutta tiedon kokoaminen tätä opinnäytetyötä tukevaksi kokonaisuudeksi oli ajoittain erittäin vaikeaa.

Toiminnallisen osuuden suoritimme neljän viikon aikana, kerran viikossa toteutetuin ohjauskerroin. Ohjauskerrat päätimme pitää rakenteeltaan samanlaisina yhtenäisen kokonaisuuden muodostumiseksi. Seuraavan ohjauskerran yksityiskohdat suunnittelimme edellisen ohjauskerran jälkeen, jolloin pystyimme ottamaan huomioon ohjauskerrasta saadun palautteen sekä omat huomiomme.

Ohjauskertojen ohessa kokosimme tunneretkestä tunnekasvatuskansion, johon kirjattiin ohjauskertojen kulku, vuorosanat, ohjauksissa käytettävät välineet sekä harjoitteiden kirjalliset ohjeistukset. Lisäksi kansio sisälsi

kaikki ohjauksiin valmistetut materiaalit toimeksiantajan käyttöön. Loogisen ja olennaisimmat seikat sisältävän kansion suunnittelu ja kokoaminen otti aikaa enemmän, kuin olimme ennalta osanneet arvioida, mutta kansio valmistui kuitenkin ajoissa viimeiselle ohjauskerralle, jolloin esittelimme sen sisällön toimeksiantajan edustajalle. Oman itsearvioinnin sekä toimeksiantajalta saadun palautteen pohjalta pidämme opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan onnistuneena ja tarkoituksenmukaisena.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Einon, D. 2002. Lapsen hoito ja kehitys. Terve, tyytyväinen ja tasapainoinen lapsi. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Hawn, G. 2013. 10 läsnäolon minuuttia. Mindfulness lapsille. Helsinki: Basam Books Oy.

Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). 2010. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korjattu painos. Kansanvalistusseura.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. Uudistettu painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huilla, M. & Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkielma. Opettajan koulutuslaitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos.

Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Tampere: Tammi.

Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy.

Jantunen, T. & Ojanen, E. (toim.). 2011. Sydämen sivistys. Kasvatuksen ytimessä. Helsinki: Aurinko kustannus.

Jääskinen, A-M. 2017. Mitä sä rageet? #Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Katajainen, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kiuru, P. & Tiilikainen, K. 2010. Satujoogaa. Joogaharjoituksia ja tarinoita lapsille. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kåver, A. 2008. Elämää, ei taistelua. Hyväksyminen elämänasenteena. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Lantieri, L. 2008. Tunneällyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Opas kasvattajille. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Lappalainen, K., Hotulainen, R., Kuorelahti, M. & Thuneberg, H. 2008. Vahvuuksien tunnistaminen ja tukeminen sosio-emotionaalista kompetenssia rakentamassa. Teoksessa K. Lappalainen, M. Kuittinen & M. Meriläinen. (toim.) Pedagoginen hyvinvointi. Kasvatusalan tutkimuksia 41. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura. 111–131.

Lastentarhanopettaja. 2017. Palaute tunneryhmästä. Sähköpostiviesti. Lähetetty 30.11.2017. Vastaanottaja Teea Valve.

Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Juva: WS Bookwell Oy.

Mind@work. 2017. Mindfulnessia koskevia tutkimuksia. [Viitattu: 18.10.2017]. Saatavissa: <http://www.mindatwork.fi/mindfulness-tutkimuksia/>

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Neitola, M. 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – Vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Turun yliopisto, Kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja. Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72512/AnnalesC324Neitola.pdf?sequence=1>

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nurmi, P. 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.

Oulun yliopisto. 2017. Tunteiden säätelytaidot oppimisessa tutkimuksen kohteena. [Viitattu: 1.2.2018]. Saatavissa: <http://www oulu.fi/yliopisto/node/45054>

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2000. Tunnemuksu & murkku. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Peltonen, A., Kullberg-Piilola, T. & Kullberg-Turtiainen, M. 2002. Tunnemuksu ja Mututoukka tunnetaito-ohjelma. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Pieni Oppiva Mieli. 2017. [Viitattu: 18.10.2017]. Saatavissa: <https://pienioppivamieli.com/>

Repo, P. 2017. Yksinkertaiset aivoharjoitukset mullistivat lasten käytöksen – arvosanat nousivat, keskittyminen helpottui ja nukkuminen parani. Helsingin Sanomat. [Viitattu: 10.10.2017]. Saatavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005372053.html>

Satupalvelu. 2017. [Viitattu: 18.11.2017]. Saatavissa: <http://www.satupalvelu.fi/satu.php?satu=45>

Savolainen, H. 2016. Miksei meille koulu opettanut tätä? Nykylapset oppivat tunnistamaan miltä toisesta tuntuu. Yle Uutiset. [Viitattu: 11.10.2017]. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8751001>

Terve Oppiva Mieli. 2017. [Viitattu: 18.10.2017]. Saatavissa:

<http://www.terveoppivamieli.fi/>

Torén, B. 2000. Käsi nuken sydämellä. Käsinnukke pedagogisena välineenä. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tunteesta tunteeseen. 2013. [Viitattu: 21.1.2018]. Saatavissa:

http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla

Varhaiskasvatuslaki 36/1973. Annettu Helsingissä 01.04.1973.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Helsinki: Opetushallitus.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Willard, C. 2013. Lapsen ja nuoren mieli. Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon. 1. Painos. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

LIITTEET

Liite 1

Kirje pienryhmään osallistuvien lasten vanhemmille

Hei!

Olemme Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Terhi Kopra ja Teea Valve. Tulemme Vuokkoharjun päiväkotiin Alppivuokkojen ryhmään ohjaamaan tunnekasvatusta liittyen opinnäytetyöhömmme. Toteutamme neljä puolentunnin ohjauskertaa lapsiryhmässä viikoilla 44-47.

Ohjauskertojen teemat ovat:

Tutustuminen ja turvallisuus, Ilo ja suru, Viha ja rakkaus, Pelko ja rohkeus

Ohjauskerrat tulevat sisältämään toiminnallisia harjoituksia liittyen tunne- ja tietoisuuskasvatukseen. Toivoisimme lapsille mukaan omaa pientä pehmolelua ohjauksiin.

Lisätietoja voi kysyä sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin,

Terhi Kopra & Teea Valve

terhi.kopra2@student.lamk.fi

teea.valve1@student.lamk.fi

Liite 2

Tunnekasvatus kansio



TUTKIMUSMATKA TUNTEISIIN

Tunne- ja tietoisuustaitoja varhaiskasvatuksessa nukketeatterin avulla

Terhi Kopra & Teea Valve

2017

ALKUSANAT

Tällä retkellä pääset tutustumaan eläinystävyyksiin, Nappeen ja Nellaan.

Nappe ja Nella johdattavat lapset neljän kerran tutkimusretkelle erilaisten tunteiden maailmaan.

Teemoina ovat:

Tutustuminen ja turvallisuus

Ilo ja suru

Viha ja rakkaus

Pelko ja rohkeus

Tunnekasvatuksen tavoitteena on tietoisesti tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä.

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä nimetä tunteita sekä kykyä tunnistaa ja arvioida niitä itsessään
sekä toisissa.

*"Mielenkiintomme tunnekasvatuksesta varhaiskasvatuksessa heräsi halusta vahvistaa lasten
omia sisäisiä voimavaroja, kannustaa itseilmaisuun sekä tukea lasten terveen minäkuvan
kehitystä."*

– Terhi & Teea

Sosionomiopiskelijat

1. TUTUSTUMINEN JA TURVALLISUUS

	TAVOITE	MENETELMÄ JA SISÄLTÖ	MATERIAALIT/ LÄHTEET	AIKA
ALOITUS	Tutustuttaa lapset aiheeseen	Kaksi käsinukke hahmoa johdattaa lapset aiheeseen	Käsinuket	5 min
HARJOITTEET	Tutustua lapsiryhmään ja tuoda ryhmän turvallisuus esille toiminnallisten harjoitusten avulla	Mikä tuntuu turvalliselta Tunnenurkat	Maalarinteippiä tai pieni matto, johon kaikki mahtuu seisomaan 4 tunnekuvaa nurkkiin	15-20 min
RENTOUTUS/ LOPETUS	Rentouttaa ja rauhoittaa lapset ja tutustuttaa heidät itsetuntemukseen/tietoisuustaitoihin	Hengitysharjoitus, tietoinen läsnäolo	Jokaisen lapsen oma hengityskaveri (pehmolelu) Viltit/alustat Kirjoitettu tarina/CD CD-soitin/puhelin	5 min



TARINA

- Oh, missäs minä olen... Voi minua Nappe-poloista, yksin vieraassa paikassa... NELLAAAA? NELLA!
- Mitä...? Nappe, mikä hätänä?
- Nella, missä me oikein ollaan? Minua vähän pelottaa.
- Etkö sinä muista? Meidän piti tänään tulla tänne VuokkoHarjun päiväkotiin, näiden Alppivuokon lasten luokse?
- Ai niin! Meidänhän piti tulla kertomaan miltä meistä tuntuu! Minua ainakin vähän pelotti ja...
- Voi Nappe! Meidän piti tulla näyttämään lapsille, miten he oppivat huomaamaan mitä he tuntevat.
- Sehän me osataan Nella!!! Hei, katso! Ne lapset taitavat olla jo täällä! Moi!
- Hei lapset! Minä olen Nella ja tässä on ystäväni Nappe. Ja meillä on myös mukana meidän ihmisystävät Terhi ja Teea. He auttavat meitä tällä tutkimusretkellä. Tällä retkellä on neljä kertaa, joista tämä on nyt ensimmäinen, sitten on vielä kolme jäljellä. Tänään vähän tutustutaan toisiimme ja siihen mitä me tällä retkellä tehdään. Muilla kerroilla sitten tutkitaan erilaisia tunteita.
- Voisitteko te kertoa nyt meille, ketä te olette? Jokainen voisi kertoa oman nimensä ja myös sen pehmoisen kaverinsa nimen, aloitetaanko tuolta?

(Lapset kertovat nimensä ja mukana olevien pehmolelujen nimet)

- Wau! Hienoa! Minä tosiaan olen Nappe ja tuo on Nella. Ja nämä ihmiset ovat Terhi ja Teea.
- Nyt voitte laittaa ne pehmoiset kaverit tuonne sivuun vähän, voitaisiin puuhastella yhdessä jotain, eikö vaan. Tulkaa sitten tähän ympyrään istumaan meidän kanssa.
- Onpas kivaa päästä leikkimään teidän kanssa!
- Nappe, muistutetaan lapsia vielä parista asiasta ennen kuin aloitetaan.
- Joo, ettei tule pahaa mieltä kenellekään.
- Tällä retkellä jokainen saa tuntea juuri niin kuin tuntuu. Jokaisella on oikeus omiin tunteisiinsa ja ne ovat kaikki aivan yhtä oikeita. Tällä retkellä ei naureta toiselle..
- Paitsi jos joku kertoo vitsin!
- Niin juuri. Ja jokainen voi tällä retkellä kertoa omista ajatuksistaan ja tunteistaan juuri sen verran kun haluaa.
- Joko nyt voidaan leikkiä Nella?
- Voidaan, mutta haluaisin ensin tietää, mikä teidän mielestä on turvallista. Mennään järjestyksessä, jos ei halua sanoa mitään, niin ei tarvitse, voi nyökätä seuraavalle, että vuoro on siirtynyt. Teea voisitko sinä aloittaa?

(Käydään yksitellen läpi mikä on kenenkin mielestä turvallista)

- Hienoja asioita! Minulle tulee turvallinen olo, kun nyt tiedän teidän kaikkien nimet ja tämä paikka on minulle tuttu. Ei pelota enää yhtään! Onko teillä turvallinen olo?
- Niin, turvallinen olokin on tunne. Minusta tuntuu turvalliselta, ei pelota, ei jännitä ja olen iloinen.

- Minäkin olen iloinen. On kiva olla iloinen. Mutta silti, kaikki tunteet ovat kyllä saman arvoisia, vaikka toiset tuntuvatkin minusta kivemmilta kuin toiset. Joskus voi olla vihainen tai surullinen ja joskus taas iloinen ja onnellinen, mikään tunne ei ole väärä.
- Se on totta. Ja jos joskus vihaisena vaikka tulee pahoittaneeksi toisen mielen niin voi pyytää anteeksi.
- Voitaisko jo leikkiä...?
- Leikitään vaan Nappe. Katsotaan vähän miltä meistä tuntuu millaisessakin tilanteessa. Noustaampa ylös. Lattiassa on sellainen ruutu, siinä niin. Kaikki voi mennä sinne. Se on kotipesä. Sitten meillä on tunnenurkat, Nappe näytä ne.
- Joo! Täällä on ilo, täällä suru, täällä rakkaus ja täällä viimeisessä pelko. Hui!
- Nappe, mene myös kotipesään. Terhi lukee minun kanssa täältä erilaisia tapahtumia ja te voitte miettiä millaisen tunteen se teissä saa aikaan. Jos et oikein tiedä voit jäädä siihen kotipesään, mutta jos se onkin noista Napen esittelemistä tunnenurkkien tunteista: ilo, suru, rakkaus tai pelko, niin mene sinne nurkkaan. Katsotaan millaisia tunteita löytyy. Ja kun sanon, niin kaikki palaavat taas kotipesään. Koitetaan olla varovaisia ettei törmäillä toisiimme.

(Tunnenurkat harjoitus)

- Huh! Olipas se kivaa!
- Niin oli! Nyt kuitenkin kello näyttäisi siltä, että aika alkaa loppumaan. Luuletteko, että tästä meidän tunne retkestä tulee kiva? Harjoitellaan tähän lopuksi vielä vähän yhtä hyvää taitoa, tietoista läsnäoloa ja hengittämistä. Terhi auttaa minua ja Teea Nappea tässä tehtävässä.
- Hakekaa ne pienet ystävät sieltä ja ottakaa viltit. Laittakaa viltit niin, että mahdutte jokainen hyvin makailemaan niille.

(Loppurentoutus)

- Kiitos tästä kerrasta! Jatketaan seuraavalla kerralla, silloin jutellaan vähän ilosta ja surusta!
- Hei hei!!

2. ILO JA SURU

	TAVOITE	MENETELMÄ JA SISÄLTÖ	MATERIAALIT/ LÄHTEET	AIKA
ALOITUS	Kuljettaa lapset päivän teemaan tunnepari: ilo - suru	Käsinukkehamojen alkukeskustelu	Käsinuket	5 min
HARJOITTEET	Syventyä teemaan toiminnallisten harjoitusten kautta	Keskustelu lasten kanssa mitä tunteita ne ovat, mistä ne voisi aiheutua ja miten ne näkyy Kasvoilla Ilmekorttien askartelu Tunteista kertominen kortein	Erilaisia kuvia, joissa näkyy ihmisen kasvot Kaksi pyöreää kartonkia jokaiselle lapselle Kyniä	20 min
RENTOUTUS/ LOPETUS	Rentouttaa ja rauhoittaa lapset harjoitusten päätteeksi	Sademetsä- rentoutustarina	Jokaisen lapsen oma hengityskaveri (pehmolelu) Viltit/alustat Tarina/CD CD-soitin/ puhelin	5 min



TARINA

- Nella, itkettääkö sinua?
 - Minä olen surullinen.
 - Mikä sinut on saanut surulliseksi?
 - Olin piirtämässä ilmekuvia, kun kynästä katkesi terä
 - Voi ei! Onpa surullista! Mutta Nella, voisinko minä auttaa sinua?
 - Joo! Voisitko tosiaan Nappe auttaa minua?
 - Tottakai! Minä tulen iloiseksi kun voin auttaa sinua! Pyydetäänkö myös lapsia auttamaan? Hei taas, kiva kun tulitte tänne meidän kanssa.
 - Nappe minulle tuli jo parempi mieli. Minä tulin iloiseksi kun näin taas nämä lapset.
 - Minäkin olen iloinen Nella!
-
- Nappe voidaanko puhua vielä vähän tunteista? Millaiset asiat saavat sinut iloiseksi?
 - Iloiseksi voi tulla monesta asiasta, vaikkapa lämpimistä villasukista kylmällä säällä tai ystävän antamasta halauksesta, mutta eniten minut tekee iloiseksi se, että lähellä on joku joka välittää.
 - Miltä sinusta sitten tuntuu kun olet iloinen?
 - Se on vähän niin kuin... Olo tuntuu kevyeltä ja päässä pyörii mukavia ajatuksia ja suun pielet kohoavat isoon hymyyn.
 - Nappe minusta olisi mukavaa jos voisimme katsella lasten kanssa hieman ilmekuvia.
 - Hyvä idea Nella! Meillä onkin täällä kuvia erilaisista kasvojen ilmeistä. Tunnistavatkohan lapset millainen tunnetila kuvassa on?

(Keskustelua ja tunnekuvat harjoitus)

- Minusta olisi mukavaa askarrella nyt meille kaikille omat ilmekortit

(Ilmekorttien askartelu ja kysymykset)

- Nyt kello alkaakin näyttää siltä, että on aika kaivaa taas ne viltit esille!

(Loppurentoutus)

- Kiitos tästä kerrasta! Ensikerralla puhutaankin sitten vihasta ja rakkaudesta

3. VIHA JA RAKKAUS

	TAVOITE	MENETELMÄ JA SISÄLTÖ	MATERIAALIT/ LÄHTEET	AIKA
ALOITUS	Kuljettaa lapset päivän teemaan tunnepari: viha ja rakkaus	Käsinukkehamojen keskustelu Keskustelua kiusaamisesta, vihasta ja rakkaudesta	Käsinuket	5 min
HARJOITTEET	Syventyä teemaan toiminnallisten harjoitusten kautta	Missä viha ja rakkaus tuntuvat kehossa ja minkä värisiä tunteet ovat	Isoa paperia Eri värisiä kyniä Pieniä emoji-merkkejä: rakastunut ja vihainen	15-20 min
RENTOUTUS/ LOPETUS	Rentouttaa ja rauhoittaa lapset harjoitusten päätteeksi	Mielikuvamatka rentoutustarina	Jokaisen lapsen oma hengityskaveri (pehmolelu) Viltti/alustat Tarina/CD CD-soitin/ puhelin	5 min



TARINA

- Minä kyllä lyön sitä... Sanoi minua hölmöksi nalleksi. En kyllä ole! Minä olen niin vihainen!
- Nappe, mikä sinulla on? Mitä sinä puhiset täällä yksinäsi?
- Herbertti sanoi minua hölmöksi nalleksi! Olen vihainen! Niin vihainen, että voisin lyödä Herberttiä, se on aina kiusaamassa ja olen ihan yksinäinen ja...
- Voi Nappe... Minä ymmärrän... Joskus vihasena on vaikea hallita käyttäytymistään, mutta minä olen sinun ystäväsi. Ja minä välitän sinusta hirmuisen paljon! Nämä lapset taitavat myös pitää sinusta kovasti! Et sinä ole yksin.
- Mutta olen minä silti vihainen Herbertille!
- Olet varmasti, mutta koita rauhoittua. Viha on niin vahva tunne, että siitä pitää jutella jonkun kanssa, että siitä pääsee eroon. Jutellaanko hieman näiden lasten kanssa?
- Hyvä on, minä yritän rauhoittua. Minäkin muuten pidän sinusta Nella ja myös teistä lapsista.
- Lapset, kertokaapas, vaikka Nappe oli tosi vihainen siitä, että Herbertti on tehnyt väärin ja kiusannut häntä, saako hän silti mennä lyömään Herberttiä? Vai onko kiusaaminen väärin ollenkaan?
- Osaisitteko te lapset antaa neuvoja miten vihasena sitten tulisi toimia?
- Nappe, miltä sinusta tuntui olla niin vihainen
- Minun otsani kurtistui ja suuni mutristui ja tassuni puristuivat nyrkkiin.
- Niin Nappe viha voi tuntua eri puolilla kehoa. Voitaisiin lähteä näiden lasten kanssa pohtimaan missä kohti kehoa eri tunteet tuntuvat

(Kehokuva harjoitus)

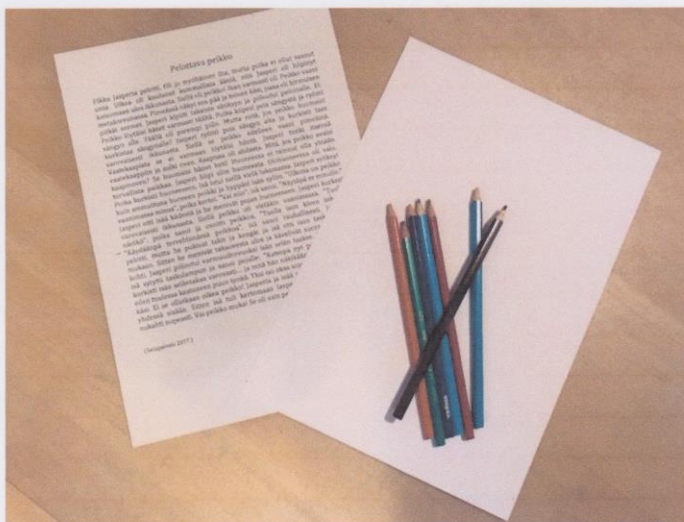
- Kylläpä te olette taitavia tunnistamaan erilaisia tunteita kehossanne! Vai mitä Nella?
- Kyllä vain Nappe! Oli mukavaa päästä leikkimään teidän kanssanne. Nyt olisi aika rentoutua taas.

(Loppurentoutus)

- Tämä retki kanssamme on ollut todella kiva! Tämä oli nyt kolmas kerta ja meillä on yksi kerta vielä jäljellä. Silloin puhumme pelosta ja rohkeudesta

4. PELKO JA ROHKEUS

	TAVOITE	MENETELMÄ JA SISÄLTÖ	MATERIAALIT/ LÄHTEET	AIKA
ALOITUS	Kuljettaa lapset päivän teemaan tunnepari: pelko ja rohkeus	Käsinukkehamojen keskustelu Keskustelu lasten kanssa mitä tunteita ne ovat, mistä ne voisi aiheutua ja miten niitä voi hallita	Käsinuket	5 min
HARJOITTEET	Syventyä teemaan toiminnallisten harjoitusten kautta	Satu pelosta ja mitä siitä jää mieleen lapsille	Sadun teksti Piiirustus paperit jokaiselle Kyniä	15-20 min
RENTOUTUS/ LOPETUS	Rentouttaa ja rauhoittaa lapset harjoitusten päätteeksi	Tähtisumpeitto-rentoutus	Jokaisen lapsen oma hengityskaveri (pehmolelu) Viltit/ alustat Tarina/CD CD-soitin/ puhelin	5 min



TARINA

- Nappe minulle sattui eilen jotain aika hassua...
- Mitä Nella??
- Olin lupautunut menemään mummolaan yökylään, mutta sitten minulle tuli ihan kummallinen olo
- Osaisitko sinä kuvailla miltä se kummallinen olo oikein tuntui?
- Hmm... Ensin se tuntui rinnassa, sitten jalat tuntuivat veteliltä ja sitten minä ikään kuin lamaannuin
- Voisiko olla Nella että sinua hieman pelotti?
- A-ai pelotti... Mikä se pelon tunne oikein on Nappe?
- Pelko ilmenee usein uusissa ja vieraissa tilanteissa esimerkiksi jos menee aivan uuteen paikkaa tai tapaa uuden kaverin ensimmäistä kertaa. Pelko on itse asiassa hyvä tunne Nella! Pelon tunne suojelee meitä
- No pelkoa se varmaan oli! Minä en ole koskaan aikaisemmin ollut yötä poissa kotoa... Voi ei olenko minä ihan pelkuri
- Ei pelossa ole mitään väärää Nella! Minuakin pelottaa joskus esimerkiksi kerran, kun ullakolta kuului vierasta ääntä... Mutta haluaisitko sinä vielä mennä yökylään?
- Joo haluaisin kyllä kovasti! Mutta mitä jos se pelon tunne taas tulee?
- Se on normaalia että uudet tilanteet pelottaa, mutta liika pelkääminen saattaa estää menemästä myös mukaviin tilanteisiin. Olisiko teillä lapsilla jotain neuvoja, miten voisi uskaltaa tehdä jotain mikä pelottaa?

(Lapset vastaavat)

- Niin sitä taidetaankin kutsua rohkeudeksi, kun voittaa pelon!
- Tänään voitaisiinkin jutella hieman pelon ja rohkeuden tunteista! Terhi/Teea, voisitko lukea meille ensin sadun pelottavasta peikosta.

(Satu pelosta ja piirroksiset)

- Wau! Tulipa teidän piirroksista hienoja!
- Kyllä! Nyt meistä varmasti jokainen tunnistaa vähän paremmin pelon tunteen ja voi kerätä rohkeutta tehdä myös niitä asioita, jotka hieman pelottavat.

(Loppurentoutus)

- Kiitos teille lapset tästä hienosta tunneretkestä kanssamme!
- Kiitos paljon! Tässä teille vielä jokaiselle tunnediplomi muistoksi meidän yhteisestä retkestämme!

**1. TUTUSTUMINEN JA
TURVALLISUUS
MATERIAALI**

1. TUTUSTUMINEN JA TURVALLISUUS HARJOITTEET

- Tunnenurkat

Tilan eri nurkkiin on etukäteen laitettu tunteita kuvastavat kuvat; ilo, suru, rakkaus, pelko (löytyy materiaaleista) ja lattialle joko "kotipesää" merkitsevä matto tai esimerkiksi neliö maalarinteipillä.

Erilaiset tunnetapahtumat (löytyy materiaaleista) voi ohjaaja lukea yksi kerrallaan tai lapset voivat vuorotellen käydä nostamassa tapahtuman tunnepussukasta (löytyy materiaaleista).

Lapset siirtyvät sinne tunnenurkkaan, jollainen tunne heillä tulee tunnetapahtumasta mieleen. Sen jälkeen ohjaaja pyytää lapset palaamaan takaisin "kotipesään".

Jos lapset meinaavat seurata toisiaan, heitä voi muistuttaa siitä, että ihmiset tuntevat samoissa tilanteissa aina hieman eritavalla, riippuen siitä mitä he ovat aiemmin elämässään kokeneet.

- Turvallinen eläin

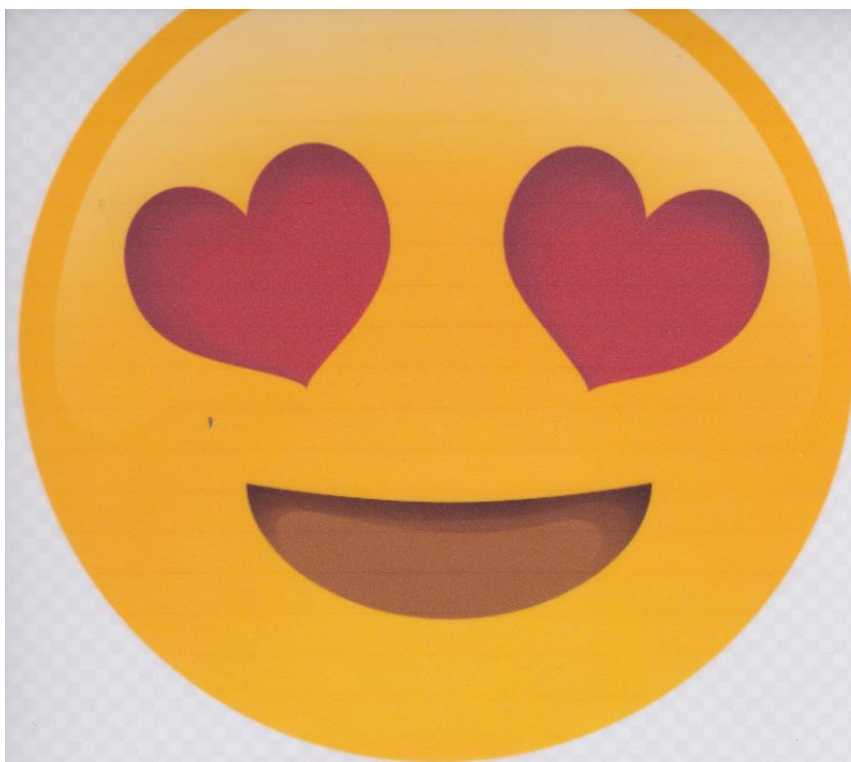
Levitetään eläinkuvat (löytyy materiaaleista) esille, jokainen lapsi voi valita mielestään turvallisen eläimen. Lasten kanssa voi keskustella miksi valitsivat juuri sen eläimen, miksi se tuntuu turvalliselta.

(Lähde: Tunnemuksu ja mututoukka, Peltonen, Kullberg-Piilola & Kullberg-Turtiainen 2002, Turvallisuus s. 3 ja Tunteet s. 7)

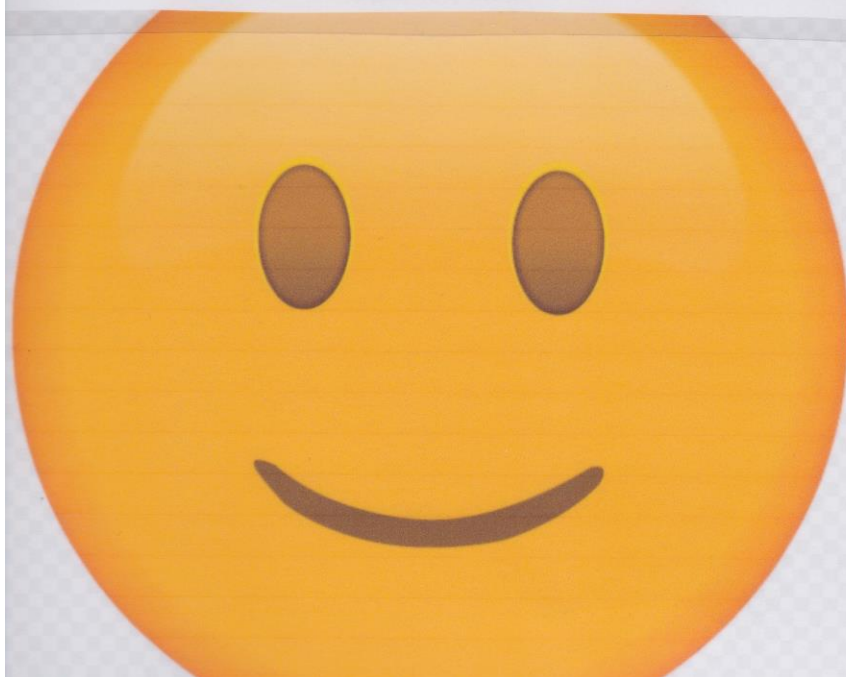
- Loppurentoutus

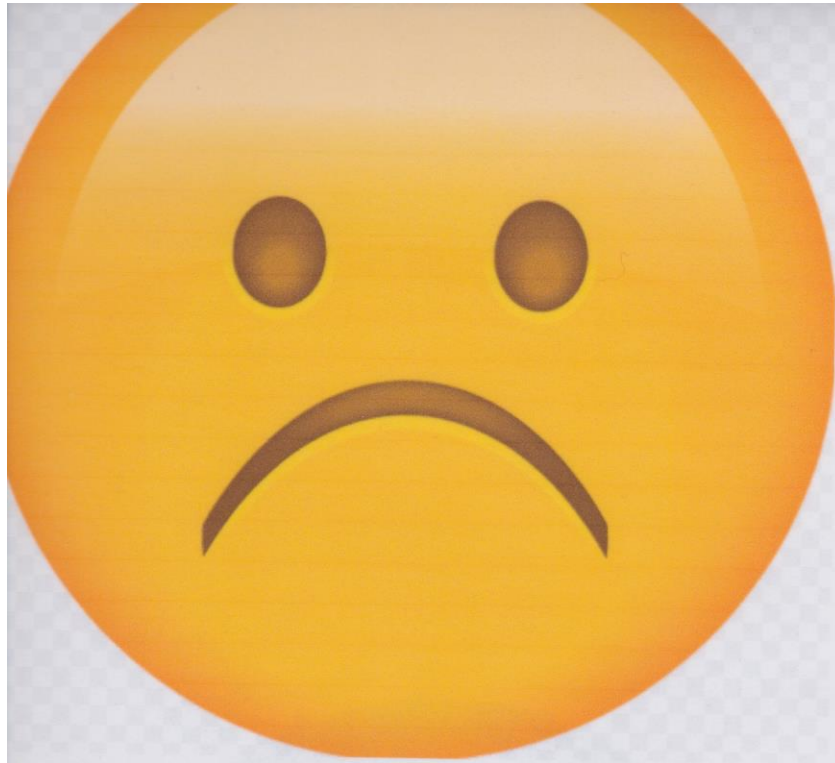
Lapset ohjataan selinmakuulle vilteille/alustoille ja neuvotaan laittamaan hengityskaveri vatsan päälle. Kun hengityskaveri liikkuu vatsan päällä ylös alas, lapsi huomaa oman hengityksensä helpommin. Laitetaan rauhallinen musiikki soimaan ja laitetaan valaistusta pienemmälle.



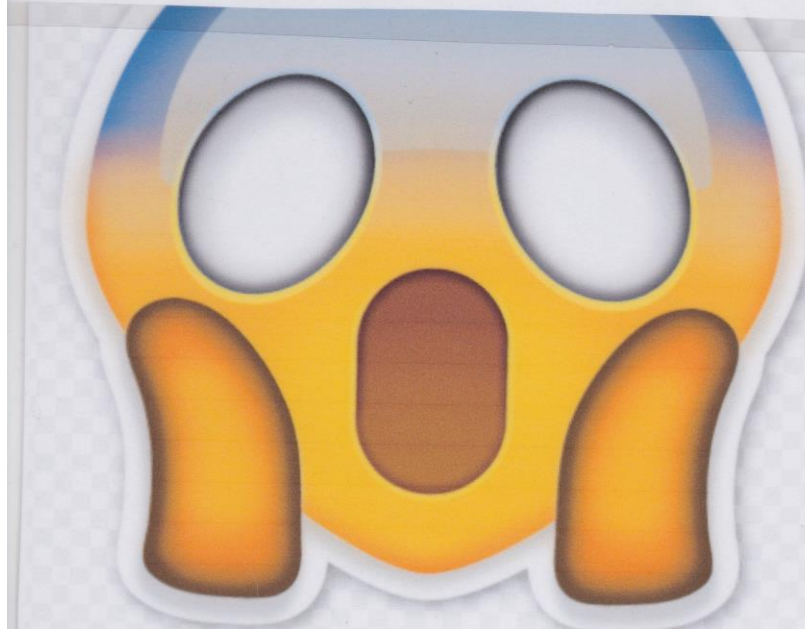


RAKKAUS





SURU





2. ILO JA SURU MATERIAALI

2. ILO JA SURU HARJOITTEET

- Ilon ja surun tunteet kasvoilla

Esitetään lapsille erilaisia ihmisen kasvoja esittäviä valokuvia (löytyy materiaaleista) ja avataan keskustelua siitä, millainen tunne heillä on ja mistä sen tietää, kun kasvoja katsoo.

- Ilmekortit ja tunne tapahtumat

Jokaisella lapselle jaetaan kaksi paperin tai kartongin palaa, joissa on ympyrä, sakset ja kynät. Toiseen lapsia neuvotaan piirtämään iloiset kasvot ja toiseen surulliset kasvot.

Kun ilmekortit on valmiit, ohjaaja lukee tunnetapahtumia (löytyy materiaaleista) yksi kerrallaan ja lapset vastaavat tekemillään ilmekorteilla millainen tunne heillä tulee mieleen tapahtumasta.

- Loppurentoutus

Ohjataan lapset vilteille/alustoille. Taustalle voi laittaa soimaan rauhallisen musiikin tai esimerkiksi luonnonääniä ja luetaan rentoutusteksti (löytyy materiaaleista).



Lähde: <https://fi.pinterest.com/pin/71264949827699923/>

photo/boy-child-crying-100-39815/

Lähde: <https://imgflip.com/mememplate/52870092/sad-person>

Lähde: <https://memegenerator.net/Reaction-To-Clay-Listening-To>

ot.com/100-1000



Miltä tuntuu, jos kadotat rakka-

Miltä tuntuu, jos ystäväsi kutsuu sinut syntymäpä-

Miltä tuntuu, jos pääset lomalla huvipuistoon?

Miltä tuntuu, jos kaverisi tönäisee sinua?

Miltä tuntuu, jos opit ajamaan ilman apupyöriä?

Miltä tuntuu, jos tulet kipeäksi?

Miltä tuntuu, jos mummi lähettää sinulle postikortin?

Mene lepäämään selällesi lattialle. Nosta polvet koukkuun niin, että jalkapohjat pysyvät lattiassa. Polvet nojaavat mukavasti toisiaan vasten. Anna silmien sulkeutua.

Halaa itseäsi lempeästi.

Kuvittele vihreän vihreä, lumoavan kaunis sademetsä. Ihaile upeita isoja puita, jotka ulottuvat taivaaseen asti. Huomaatko niiden oksilla istuvat värikkäät linnut?

On rauhallista ja hiljaista. Voit melkein kuulla perhosen siipien lepatuksen sen lentäessä leikkisästi ohitsesi. Mieti mielessäsi minkä värisen perhosen näit?

Kun kuuntelet tarkemmin, saatat kuulla sadepisaroiden ropinan isoja, vihreitä lehtiä vasten.

Hengitä syvään sisään ja uloshengityksellä anna käsien valahtaa lattialle aivan kuin sadepisara putoaisi lehdelle.

Hengitä uudelleen syvään nuuhkaisten sateen raikastamaa ilmaa ja uloshengityksellä anna jalkojesi valahtaa lattialle aivan kuin sadepisara solahtaisi lehdeltä alas maahan. Jää hetkeksi ison lehden suojaan lepäämään. Mielesi on tyyni, olosi on turvallinen ja rentoutunut."

(Lähde: Satujoogaa, Kiuru & Tiilikainen 2010, 63.)

3. VIHA JA RAKKAUS MATERIAALI

3. VIHA JA RAKKAUS HARJOITTEET

- Kehokuvaharjoitus

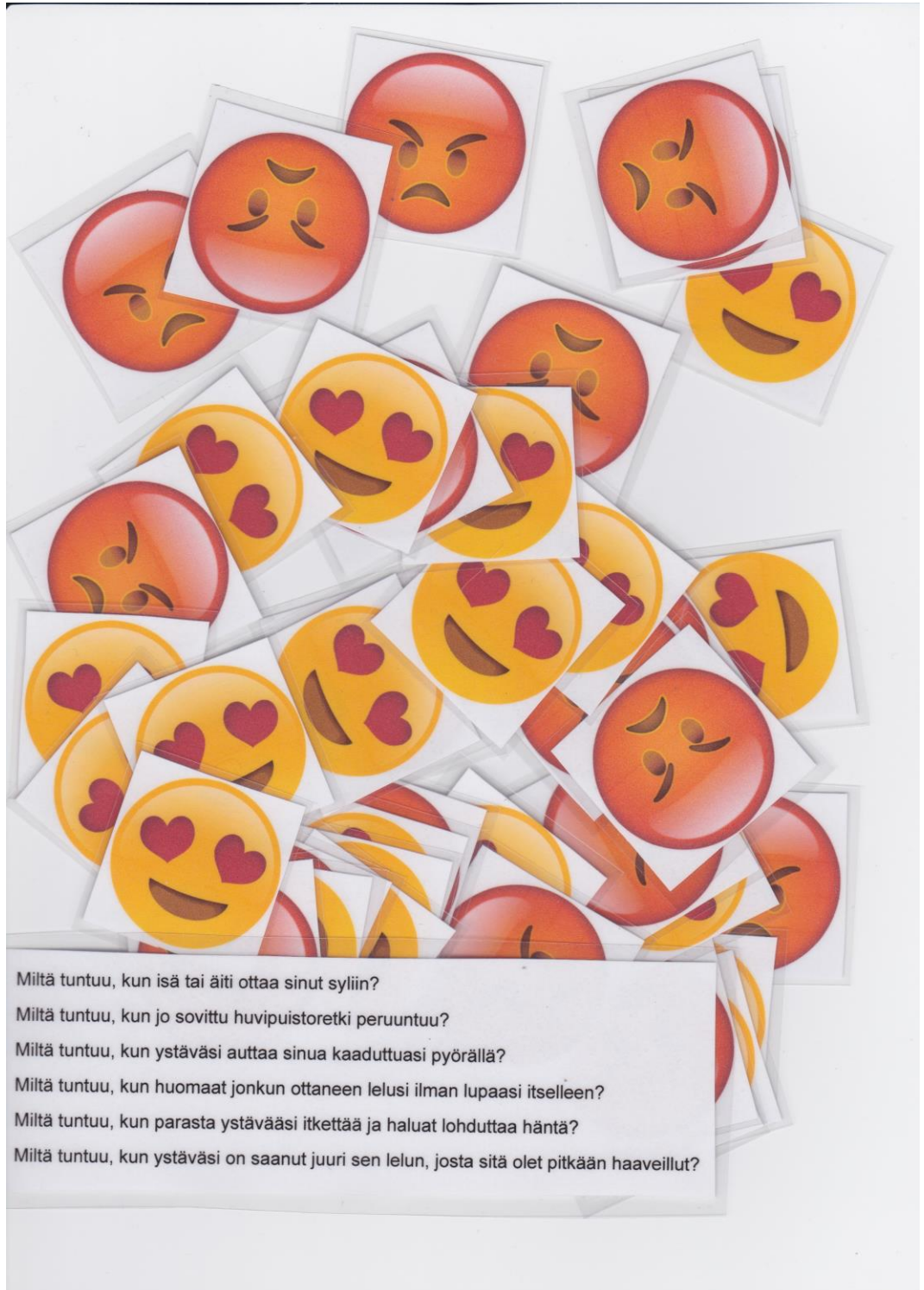
Lattialle teipataan etukäteen isot paperit, jonka päälle lapsi mahtuu kokonaan makaamaan. Ohjaaja piirtää jokaisesta lapsesta papereille ääriiviivat. Lapsia kehoitetaan valitsemaan yksi vihaa ja yksi rakkautta heidän mielestään kuvaava värikynä. Väreillä väritetään tunnetta kuvaavalla värillä se kohta isolle paperille piirretystä kehon kuvasta, jossa kyseinen tunne tuntuu.

Jos lapsi ei halua tulla piirretyksi, voi hänen sijaansa piirtää esimerkiksi hengityskaverin ääriiviivat ja tunteet värittää hengityskaverin kuvaan.

Vihaa ja rakkautta kuvaavat emojiit (löytyy materiaaleista) levitetään lattialle ja lapset asettuvat niiden ympärille. Ohjaaja lukee yksi tunnetapahtuma (löytyy materiaaleista) kerrallaan ja lapset valitsevat tapahtumasta syntyvää tunnetta kuvaavan emojiin ja asettavat sen kehokuvalleen siihen kohtaan, jossa tunne tuntuu.

- Loppurentoutus

Ohjataan lapset vilteille/alustoille. Taustalle voi laittaa soimaan rauhallisen musiikin tai esimerkiksi luonnonääniä ja luetaan rentoutusteksti (löytyy materiaaleista).



Miltä tuntuu, kun isä tai äiti ottaa sinut syliin?

Miltä tuntuu, kun jo sovittu huvipuistoretki peruuntuu?

Miltä tuntuu, kun ystäväsi auttaa sinua kaaduttuasi pyörällä?

Miltä tuntuu, kun huomaat jonkun ottaneen lelusi ilman lupaasi itselleen?

Miltä tuntuu, kun parasta ystäväsi itkettää ja haluat lohduttaa häntä?

Miltä tuntuu, kun ystäväsi on saanut juuri sen lelun, josta sitä olet pitkään haaveillut?

Hengitä syvään sisään ja ulos. Hengitä rauhallisesti ja ota hyvä rento asento. Voit laittaa silmät kiinni.

Kuvittele, että olet järven rannalla. On kaunis, täydellinen kesäpäivä ja aurinko paistaa kirkkaalta taivaalta.

Muistele sitä tunnetta, tuulen hentoa huminaa ja auringon lämmintä paistetta järven rannalla.

Aurinko lämmittää päätäsi ja olkapäitäsi. Tunnet hennon tuulen kasvoillasi ja käsilläsi.

Katso rantaa ja huomaa, miten paljon rannalla on hiekkaa. Minkä väristä ja tuntuista se on? Miltä se tuntuu jalanpohjissa? Ota muutama askel.

Katso seuraavaksi järven rantaa. Huomaa tuo väri, joka on saanut erilaisia vivahteita.

Katso kirkasta taivasta. Hengitä sisään raikasta ilmaa.

Olosi on rauhallinen, lämmin ja rentoutunut. Anna lämpimän olon täyttää myös mielesi.

(Lähde: Diakoniawiki 2010)

4. PELKO JA ROHKEUS MATERIAALI

4. PELKO JA ROHKEUS HARJOITTEET

- Satu pelosta ja piirroksat

Luetaan satu pelosta (löytyy materiaaleista). Sadun jälkeen jaetaan lapsille piirustuspaperit ja värikyniä. Kehotetaan lapsia piirtämään heille sadusta mieleen jäänyt asia. Piirtelyn lomassa tai kuvien valmistuttua voidaan keskustella muun muassa siitä mitä lapset piirtävät, puhua pelosta ja rohkeudesta ja miten tunteen voi käsitellä/pelosta päästä yli.

- Loppurentoutus

Ohjataan lapset vilteille/alustoille. Taustalle voi laittaa soimaan rauhallisen musiikin tai esimerkiksi luonnonääniä ja luetaan rentoutusteksti (löytyy materiaaleista).

Pelottava peikko

Pikku Jasperia pelotti. Oli jo myöhäinen ilta, mutta poika ei ollut saanut unta. Ulkoa oli kuulunut kummallisia ääniä, niin Jasperi oli hiipinyt katsomaan ulos ikkunasta. Siellä oli peikko! Ihan varmasti oli. Peikko vaani metsänreunassa. Pimeässä näkyi sen pää ja toinen käsi, jossa oli hirmuisen pitkät sormet. Jasperi kipitti takaisin sänkyyn ja piiloutui peitonalle. Ei. Peikko löytäisi hänet varmasti täältä. Poika kiipesi pois sängystä ja ryömi sängyn alle. Täällä oli parempi piilo. Mutta entä, jos peikko huomaisi kurkistaa sängynalle? Jasperi ryömi pois sängyn alta ja kurkisti taas varovaisesti ikkunasta. Siellä se peikko edelleen vaani pimeässä. Vaatekaapista se ei varmaan löytäisi häntä. Jasperi tunki itsensä vaatekaappiin ja sulki oven. Kaapissa oli ahdasta. Mitä, jos peikko avaisi kaapinoven? Se huomaisi hänet heti! Huoneessa ei tainnut olla yhtään turvallista paikkaa. Jasperi hiipi ulos huoneesta. Olohuoneessa oli valo. Poika kurkisti huoneeseen. Isä istui siellä vielä lukemassa. Jasperi syöksyi kuin ammuttuna huoneen poikki ja hyppäsi isän syliin. "Ulkona on peikko vaanimassa minua", poika kertoi. "Vai niin", isä sanoi, "Näytäpä se minulle." Jasperi otti isää kädestä ja he menivät pojan huoneeseen. Jasperi kurkisti varovaisesti ikkunasta. Siellä peikko oli vieläkin vaanimassa. "Tuolla, näetkö", poika sanoi ja osoitti peikkoa, "Tuolla ison kiven takana." "Käydäänpä tervehtimässä peikkoa", isä sanoi rauhallisesti. Jasperia pelotti, mutta he pukivat takit ja kengät ja isä otti ison taskulampun mukaan. Sitten he menivät takaovesta ulos ja kävelivät suoraan peikkoa kohti. Jasperi piiloutui varmuudenvuoksi isän selän taakse. Peikon luona isä sytytti taskulampun ja sanoi pojalle: "Katsopa nyt peikkoa." Jasperi kurkisti isän seläntakaa varovasti... ja mitä hän näkikään! Kiven takana oli eilen tuulella kaatuneen puun tynkä. Yksi iso oksa sojotti sen kyljestä kuin käsi. Ei se ollutkaan oikea peikko! Jasperia ja isää nauratti ja he menivät yhdessä sisään. Sitten isä tuli kertomaan Jasperille iltasadun ja poika nukahti nopeasti. Vai peikko muka! Se oli vain pelkkä puuntynkä.

Kirjoittanut Päivi Honkakoski

(Satupalvelu 2017.)

Makaa rentona lattialla. Sulje silmäsi ja kuvittele makaavasi tähtitaivaan alla. Tähdet erottuvat kirkkaina tummansinistä taivasta vasten. Voit mielikuvituksessasi ottaa taivaalta hiukan tähtisumua käsiisi. Kietaise tähtisumusta itsellesi ilmavan kevyt, pehmeä peitto. Kauniina loistava tähtisumu muodostaa valaisevan sädekehän ympärillesi.

Keskity ajattelemaan varpaitasi ja sitten jalkojasi koko pituudelta. Minkä värisen valon näet jalkojesi ympärillä? Siirrä ajatus käsiisi ja käsivarsiin. Tunne kuinka kädet rentoutuvat. Minkä värinen valo on käsiesi ympärillä? Valo siirtyy lämpimäksi peitoksi vatsan seudulle. Minkä väristä valoa tähtisumu loistaa vatsan ja sydämen yllä?

Löydätkö valon myös omasta sydäimestäsi? Anna valon säteillä ja valaista koko olemuksesi. Nauti lämpimästä valosta ympärilläsi. Lepäät ikuisen taivaan alla, ikivanhojen tähtien suojeluksessa.

Laita kädet kulhoksi rinnallesi sydämen kohdalle ja anna tähtisumun kerääntyä kämmenillesi. Hengitä sisään ja uloshengityksellä puhalla tähtisumu takaisin taivaalle. Pieni hippunen tähtisumua jää sydämeesi loistamaan. Anna sen säteillä mieleesi iloa ja valoa.

(Lähde: Satujoogaa, Kiuru & Tiilikainen 2010, 62.)

TUNNEDIPLOMI



On ansiokkaasti osallistunut Napen ja Nellan tutkimusmatkalle tunteisiin

Tutustuminen ja turvallisuus

Ilo ja suru

Viha ja rakkaus

Pelko ja rohkeus

Liite 3

Palautelomake päiväkodille

PALAUTE

Esimerkiksi: Miten ohjaukset soveltuivat ko. Ryhmälle/ikäluokalle? Oliko ohjaukseen käytetty aika sopiva? Mikä ohjauksessa toimi/ei toiminut? Huomioitiinko kaikki lapset? Muuta mainittavaa?

Ensimmäinen ohjauskerta – Tutustuminen ja turvallisuus

Toinen ohjauskerta – Ilo ja suru

Kolmas ohjauskerta – Viha ja rakkaus

Neljäs ohjauskerta – Pelko ja rohkeus

Muuta yleistä palautetta koko kokonaisuudesta

Esimerkiksi: Onko harjoitteista ollut hyötyä? Aiotaanko kokonaisuutta hyödyntää myöhemmin? Muuta mainittavaa.